

Ennen saunaa, saunassa ja saunan jälkeen – ruokaa ihanteelliseen saunaelämykseen

Marilla Happonen

Tekijä(t) Marilla Happonen	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Ennen saunaa, saunassa ja saunan jälkeen – ruokaa ihanteelliseen saunaelämykseen	Sivu- ja liitesivumäärä 45+26
<p>Hyvinvointimatkailu on suuri trendi ympäri maailman. Suomen hyvinvointimatkailustrategia on kehitetty hyödyntämään Suomen vahvuuksia eli puhdasta luontoa, suomalaisia hoitoja, puhdasta ruokaa sekä suomalaista saunaelämystä. Sauna on omiaan tukemaan hyvinvointia ja siksi sitä kehitetään jatkuvasti, jotta ulkomaalaiset matkailijat haluaisivat kokea saunaelämyksen ollessaan Suomessa.</p> <p>Ruokamatkailu on matkailua, joka tapahtuu oman välittömän elinympäristön ulkopuolella. Matkalta haetaan autenttisia makuelämyksiä sekä paikallisia erikoisuuksia. Puhtaus ja lähiruoka ovat ruokamatkailun trendejä. Ruokamatkailu on myös oleellinen osa hyvinvointimatkailua, sillä puhdas ravinto on hyvinvoinnin kannalta ensiarvoisen tärkeää.</p> <p>Suomen ruokamatkailustrategia keskittyy hyvinvointimatkailustrategian tavoin Suomen vahvuuksiin. Strategia on jaettu kolmeen temaattiseen painopisteeseen, joiden avulla ruokamatkailun kehitystyö etenee. Nämä kolme kärkeä ovat apuna kärkituotteiden luomisessa, jotta Suomesta saadaan kilpailukykyinen ruokamatkailumaa kansainvälisille markkinoille.</p> <p>RUOKA & MATKAILU -hanke on tunnistanut tarpeen saunaruoan kehittämiseksi. Tuotekehityksen tavoitteena on luoda saunaruokatuotteita, jotka saunapalveluita tuottavat yritykset voivat ottaa käyttöönsä. Suunnittelu sisältää reseptiikan ja esimerkit annosten esillepääntä. Hinnoittelu sekä markkinointi on jätetty yritysten tehtäväksi, mutta annoskortit sisältävät arvioidut raaka-ainehinnat hinnoittelun tueksi.</p> <p>Ruokatuotteet on jaettu kolmeen teemaan: Katuruuan innoittamaa, Perinteisiä makuja sekä Villisti hyvää. Jokaisessa teemassa on hyödynnetty puhtaita kotimaisia raaka-aineita. Teemoja suunnitellessa on hyödynnetty ajattelutapaa mitä ennen saunaa, mitä saunassa ja mitä saunan jälkeen.</p> <p>Tyhjällä vatsalla saunominen ei tue hyvinvointiajattelua, joten saunan aikana nautitaan kevyttä suolaista. Saunan jälkeen ei ole hyvä syödä raskaasti, joten tarjolla on kevyttä mutta täyttävää suolaista sekä pieni jälkiruoka. Ennen saunaa tarjottava juoma kosteuttaa kehoa ja valmistaa saunojaa rentoutumaan.</p> <p>Tulevaisuuden saunaruoka voisi olla entistä enemmän hyvinvointipainotteista. Kiinnostus hyvinvointiin tuskin on katoamassa. Tulevaisuuden saunaruoka voisi siis tukea saunan hyvinvointivaikutuksia tai puolestaan kumota esimerkiksi hikoilun aiheuttamaa kehon kuivumista. Jännittävät yhdistelmät kuten kuumassa saunassa nautittu jäähilejuoma tai marja-sorbetti kiinnostavat ruokamatkailijoita, jotka haluavat kokea uusia elämyksiä ja makuja.</p>	
Asiasanat hyvinvointimatkailu, ruokamatkailu, sauna, saunaruoka, hyvinvointimatkailustrategia, ruokamatkailustrategia	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Hyvinvointimatkailu edistämässä matkailijoiden hyvinvointia.....	3
2.1	Hyvinvointimatkalle lähdön syyt.....	3
2.1.1	Hyvinvointimatkailun uusimpia trendejä.....	3
2.1.2	Suomen hyvinvointimatkailun kulmakiviä.....	6
2.2	Hyvinvointimatkailustrategia hyödyntää Suomen vahvuuksia	7
2.3	Saunasta haetaan hyvää oloa ja rentoutumista.....	9
2.4	Aito suomalainen saunaelämys.....	10
2.5	Makuelämyksiä läheltä ja kaukaa – ruokamatkailu motivoi matkustamiseen	12
2.6	Suomen ensimmäinen ruokamatkailustrategia	14
3	Saunan syntymisen juurella	17
3.1	Eurooppalainen sauna.....	18
3.2	Sauna puhtauden ja terveyden lähteenä – suomalainen sauna.....	18
4	Ruokaa saunaelämyksen tueksi	21
4.1	Tuotekehitysprosessi saunaruokien suunnittelun tukena	22
4.2	Maistelua testipäivänä	26
5	Kolme erilaista teemaa.....	29
5.1	Katuruoan innoittamaa.....	30
5.2	Perinteisiä makuja.....	34
5.3	Villisti hyvää	36
6	Pohdintaa	39
6.1	Tulevaisuuden saunaruoan kehitysideoita	39
6.2	Itsearviointia	40
	Lähteet	43
	Liitteet.....	46

1 Johdanto

Millainen on kokonaisvaltainen saunaelämys? Tarvitseeko saunassa ruokailla, jotta jaksaa taas löylytellä? Sauna on ollut läpi historian tärkeä paikka jokaiselle suomalaiselle. Entisaikoina saunasta haettiin parannusta sairauksiin, sitä hyödynnettiin ruoan laitossa muun muassa kinkun palvaukseen, naiset synnyttivät lapsen puhtaassa ympäristössä ja morsiamet saivat osakseen onnea tuovia taikoja.

Nykyisin sauna merkitsee meille rauhoittumisen tilaa, jossa pestään pois kiireisen arjen jättämä stressi ja väsymys. Saunaan mennään hakemaan hyvinvointia kotona ja matkalla. Siellä rentoudutaan, vaihdetaan kuulumisia ja virkistäydytään. Monet saunapalveluita tuottavat yritykset tarjoavat saunoissaan juuri näitä elementtejä, mutta usein ravinnon ja ruokailun merkitys unohtuu. Tästä syystä lähdin kehittämään ruokatuotteita, joiden avulla saunaelämyksestä tulee entistä mieleenpainuvampi.

Työni on osa Suomen ensimmäistä ruokamatkailustrategiaa. Ruokamatkailustrategiassa olevat kolme temaattista painopistettä ovat Taste of place, Pure pleasure sekä Cool and creative from Finland (Havas, Adamsson & Sievers 2015,13). Työni sijoittuu teemaan Pure pleasure eli suomalaista puhdasta ruokaa. Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii RUOKA & MATKAILU -hanke, joka on tunnistanut tarpeen saunaruoan kehittämiseksi. Sauna on yksi Suomen hyvinvointimatkailustrategian kulmakivistä. Hyvinvoinnin yksi oleellinen osa on puhdas ja maukas ravinto. Siksi kehittämäni ruokatuotteet koostuvat kotimaisista ja puhtaista raaka-aineista.

Saunan jälkeen nautittava ruoka mielletään usein hyvin yksinkertaiseksi. Olut ja makkara ovat lähtemättömässä asemassa kesäsaunan jälkeisenä ateriana, mutta voisiko tarjolla olla muutakin? Sauna from Finland järjestön mukaan saunaelämys tulee olla kokonaisvaltainen ja kaikkia aisteja hivelevä. Heidän mukaansa on ajateltava mitä tapahtuu ennen saunaa, mitä saunassa ja mitä saunan jälkeen. (Sauna from Finland 2015, 7-10, 17; Harju 1.6.2015.) Tämä ajatusmalli innoitti minua suunnittelemaan ruokatuotteet saman kaavan mukaan: ennen saunaa nautitaan juotavaa, saunan aikana nautitaan pientä suolaista ja saunan jälkeen täyttävämpää ruokaa sekä pieni jälkiruoka.

Suunnittelin ruokatuotteet siten, että ne valmistetaan kokonaisuudessaan saunan ulkopuolella. Tein tämän päätöksen, sillä vuonna 2014 julkaistu Saunakeittokirja (Vuori & Pekala, 2014) kattaa saunassa valmistettavan ruoan hyvin. Huomasin suunnitellessani tuotteita, että keksin samoja ideoita, mitä kirjan sivuilta jo löytyy. Päädyin siis siihen tulokseen, että en lähde toistamaan jo tehtyä teosta.

Tavoitteenani on kehittää ruokatuotteita saunaelämyksen yhteyteen. Suunnittelemani tuotteet ovat käytettävissä sellaisinaan saunapalveluita tuottaville yrityksille. Tavoitteenani on suunnitella suomalaisia makuja hyödyntäen ruokatuotteet, jotka sopivat kaikkialle Suomeen. Työssäni keskityn ainoastaan tuotteiden suunnitteluun ja reseptiikan tekoon.

Rajaan pois hinnoittelun sekä markkinoinnin. Yritykset voivat itse hinnoitella tuotteet joko erikseen ostettavana kokonaisuutena tai osaksi saunomispakettia. Hinnoittelu on rajattu ulkopuolelle myös sen vuoksi, että saatavilla olevien raaka-aineiden hinnat vaihtelevat alueittain sekä vuoden aikojen mukaan. Liitän annoskortteihin (liitteet 4-26) arvioidut raaka-ainehinnat. Annan myös esillepanovinkkejä kuvien muodossa (kuvat 3-12), mutta kukin yritys voi vapaasti suunnitella esillepanon omien astioidensa ja tarvikkeidensa mukaan.

2 Hyvinvointimatkailu edistämässä matkailijoiden hyvinvointia

Nykypäivän maailma on kiireinen eikä arjen askareiden lomassa useinkaan jää aikaa rentoutumiselle. Kun loma töistä tai opinnoista koittaa, monet suuntaavat matkalle joko kotimaassa tai ulkomaille. Yksi matkailun suurimmista trendeistä on hyvinvointimatkailu. Maailman terveysjärjestö (World Health Organisation 2015) on määritellyt terveyden seuraavasti: ”Terveys on täydellinen ruumiin, mielen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila.” Hyvinvointimatkailu pyrkii tukemaan näitä osa-alueita, sillä matkailun tarkoituksena on kohentaa fyysistä sekä psyykkistä hyvää oloa (Visit Finland 2015). Hyvinvointimatkailu siis ylläpitää henkilön terveydentilaa ja antaa energiaa. Se tuottaa matkailijalle hyvää oloa vielä matkan päätyttyäkin. (VisitFinland 2014, 5.)

2.1 Hyvinvointimatkalle lähdön syyt

Hyvinvointimatkalle lähdön motiiveja on monia. Nykypäivän terveystietoisuus on lisännyt kiinnostusta hyvinvointiin ja terveellisiin elämäntapoihin. Monille hyvinvointimatkailu voi olla ponnahduslauta aloittaa terveellisempi elämä (Travel Age West, 2012). Niko Koncul (2012, 531) määrittelee tutkimuksessaan motivaation lähteeksi myös yksilön valinnan siitä, millaista hyvinvointia hän etsii. Hänen mukaansa valinta perustuu yksilön elämän vaiheen, motivaation ja mielenkiinnon kohteiden mukaan. Konculin mukaan matka voi painottua urheiluun, sairauden hoitoon, mielenterveyteen tai hemmotteluun. Smith ja Puczkó (2014, 10) tukevat tätä ajatusta. Heidän mielestään hyvinvointimatkalle lähdön motiivina voi olla myös virkistäytyminen esimerkiksi vesipuistossa tai mietiskely retriitissä.

Smith ja Puczkó (2014, 8) esittävät teorian, jonka mukaan hyvinvointimatkalle paetaan omaa itseään. Heidän mukaansa on helpompaa kohdata mieltä painavat asiat ja murheet ympäristössä, joka on suunniteltu rentoutumiselle. Jotta matka voidaan laskea hyvinvointimatkaksi, Smithin ja Puczkón (2014, 8) mukaan matkalta on saatava välillistä tai tarkoituksenmukaista parannusta psyykkiseen, henkiseen tai tunnepohjaiseen hyvinvointiin. Heidän mukaansa hyvinvointimatkailu keskittyy enemmän aktiiviseen itsensä kehittämiseen tai elämän parantamiseen kuin ainoastaan fyysiseen rentoutumiseen ja lepäämiseen. (Smith & Puczkó 2014, 8.)

2.1.1 Hyvinvointimatkailun uusimpia trendejä

Wellness Tourism Worldwide (2014) järjestön mukaan vuonna 2014 suurimmat hyvinvointimatkailun trendit olivat mielenrauhaa kohottavat aktiviteetit, hyvinvointimatkailuun keskittyneiden matkatoimistojen lisääntyminen sekä paikallisen elämäntavan kunnioittaminen (kuvio 1). Mielenrauhaa kohottavat aktiviteetit ovat muun muassa jooga ja meditointi, joita

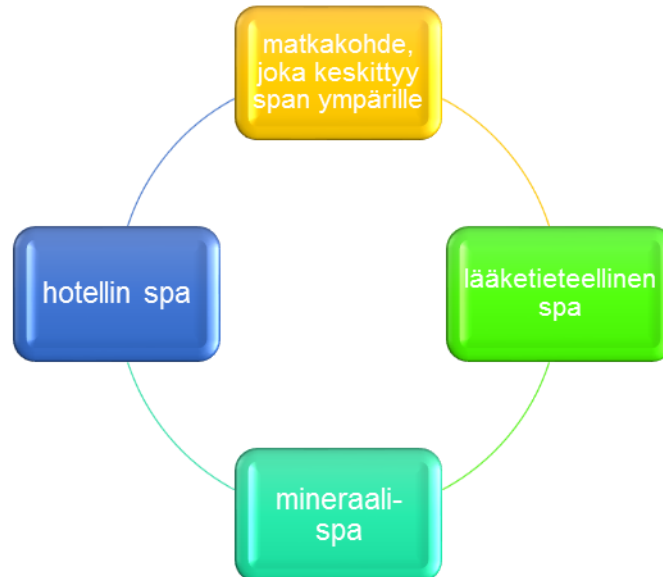
matkoilla harrastetaan. Matkalla opittuja uusia harrastuksia hyödynnetään rentoutumisen keinona arjen keskellä.



Kuvio 1. Hyvinvointimatkailun suurimmat trendit vuonna 2014 (Wellness Tourism Worldwide 2014.)

Paikallisen elämäntavan kunnioittamiseen liitetään mahdollisimman autenttinen kokemus siitä, millä tavalla matkakohteen paikalliset ihmiset elävät. Matkailijat hakeutuvat samoille alueille paikallisten kanssa sekä haluavat käyttää samoja palveluita, kuten ravintoloita ja päivittäistavarakauppoja. Tavanomainen turistikäyttäytyminen (turisteille suunnatut palvelut, ”massan” mukana liikkuminen, hotellialueella oleskelu) on siis jäämässä taka-alalle. Matkailijat haluavat tutustua paikallisiin ihmisiin ja heidän elämäntapaansa mahdollisimman hyvin. Muita isoja trendejä olivat muun muassa hidas matkustaminen, jonka ajatuksena on nauttia matkasta kokonaisuudessa ja välttää aikataulutettuja nähtävyyksien kiertämistä. Lisäksi kylpylä- ja spa-palveluiden monipuolistaminen ja niiden liittäminen tiiviimmin hyvinvointimatkailuun oli kasvava trendi vuonna 2014. (WTW 2014.)

Kylpylä ja spa-hoitoloita on monenlaisia. ISPA (International Spa Association) on määritellyt vuonna 2013 (Smith & Puczkó 2014, 12) neljä erilaista spa-kategoriaa (kuvio 2).



Kuvio 2. Neljä erilaista spa-kategoriaa (Smith & Puczkó 2014 12.)

Näiden lisäksi hyvinvointimatkailun kannalta oleellisiksi kategorioiksi on määritelty lentokenttä-spa sekä risteilylaiva-spa (Smith & Puczkó 2014, 11). Spat ovat merkittävässä roolissa hyvinvointimatkailussa. ESPA (European Spa Association) (2015) on arvioinut, että Euroopassa on yhteensä yli 1400 spata. Hyvinvointimatkailijat ja terveysmatkailijat hakevat kylpylöistä eri palveluita (GSS 2011, 93). Taulukossa 1 on jaoteltu kylpyläpalvelut, joita hyvinvointi- ja terveysmatkailijat hakevat.

Taulukko 1. Jaottelu hyvinvointimatkailijoiden ja terveysmatkailijoiden hakemista kylpyläpalveluista (GSS 2011, 93).

Terveysmatkailija	Hyvinvointimatkailija
Hieronta	Hieronnat
Terveyskartoitukset ja konsultaatiot	Vartalohoidot
Leikkauksesta toipuminen	Meditaatio/keho-mieli ohjelmat
Lääketieteelliset testaukset	Kasvohoidot
Vartalohoidot	Kuntosalit
Valmistautuminen leikkaukseen	Vesiterapia
Ihotautipalvelut ja hoidot	Ravitsemusohjelmat
Kasvohoidot	Terveyskartoitukset
Meditaatio/keho-mieli ohjelmat	Mani-/pedikyyrit
Kuntosalit	Terveysruoat

Palveluissa on paljon yhtäläisyyksiä, mutta kuten hyvinvointimatkailuun kuuluu, kaikki lääketieteelliset hoidot ja palvelut puuttuvat. Terveysmatkailu poikkeaa hyvinvointimatkailusta siten, että matkalle lähdön motiivina on parantuminen esimerkiksi jostain sairaudesta. Pää tarkoitus on siis saada lääketieteellistä hoitoa. Joidenkin käsitysten mukaan henkilö, joka lähtee terveysmatkalle, on oltava sairas (Smith & Puczko 2014, 16.) Tällöin esimerkiksi plastiikkakirurgiset tai hammaslääketieteelliset toimenpiteet eivät kuulu terveysmatkailuun, sillä henkilö ei ole parantamassa sairautta, vaan korjaamassa ulkonäköään. Medical Tourism Associationin (2014) määritelmän mukaan myös nämä kaksi toimenpidettä luetaan terveysmatkailuksi. On siis huomattava, että käsitykset terveysmatkailusta vaihtelevat tulkitsijansa mukaan.

Terveysmatkat suuntautuvat usein oman kotimaan rajojen ulkopuolelle. Syy tähän on useimmiten kotimaan korkeat kustannukset (VisitFinland 2014, 7.) Terveysmatka voi suuntautua myös oman maan sisällä, mutta tällöin matka täytyy tehdä toiseen kaupunkiin, eli pois omalta normaalilta elinympäristöltä (Medical Tourism Association 2014). Useissa määritelmässä yhdistävänä tekijänä on juuri matkan suuntautuvuus ulkomaille tai normaalien elinympäristön ulkopuolelle. Vaikka terveysmatkailu on osa hyvinvointimatkailua, käsitteitä ei tule sekoittaa toisiinsa. Hyvinvointimatkailu on välillistä itsensä parantamista, kun taas terveysmatkailu pyrkii konkreettisiin tekoihin. (Travel Age West 2012.)

2.1.2 Suomen hyvinvointimatkailun kulmakiviä

Suomessa hyvinvointimatkailun markkinointi ulkomaisille matkailijoille perustuu Suomen vetovoimatekijöihin, eli luontoon, vesistöihin, metsiin ja erämaihin (VisitFinland 2014, 3). Nämä kaikki osa-alueet ovat omiaan tukemaan hyvinvointimatkailua, sillä esimerkiksi Suomen puhdas luonto tarjoaa monia mahdollisuuksia niin henkisen kuin ruumiillisen hyvinvoinnin parantamiseen. FinRelax -konsepti (VisitFinland 2015) pohjautuu näihin vahvuuksiin luomalla tuotekonsepteja. Tuotteita markkinoidaan ulkomaisille matkailijoille. Markkinoinnin avulla Suomi pyritään saamaan osaksi hyvinvointimatkojen kohdemaita. FinRelax-hyvinvointiloma on yksi esimerkki tuotepaketista. Kuviossa 3 on esitelty kategoriat, joista loma koostuu.



Kuvio 3. FinRelax -hyvinvointiloman kategoriat (VisitFinland 2015.)

Tuotepaketin mukaan jokaisen ulkomaisen matkailijan tulisi saada mahdollisuus kokea perinteinen suomalainen saunaelämys riippumatta siitä, suuntautuuko matka maaseudulle vai kaupunkiin. Saunakulttuuri ja sen parantavat vaikutukset välittyvät matkailijoille erilais-ten tarinoiden välityksellä.

Kaikista perinteisimmän saunaelämyksen pääsee kokemaan tietenkin mökkilomalla. Mökillä yhdistyvät kaikki hyvinvointiin tarvittavat elementit: rauha, luonto, puhdas vesi ja sauna. Mökillä pääsee myös helposti käsiksi luonnon antimisiin, joista voi loihkia terveellisiä ja voimaannuttavia aterioita hyvinvointimatkailun hengessä. (VisitFinland 2015.)

2.2 Hyvinvointimatkailustrategia hyödyntää Suomen vahvuuksia

Suomen hyvinvointimatkailutarjonta on kehittynyt sitten MEKin (nyk. VisitFinland) vuonna 2005 tekemän peruskartoituksen jälkeen. Tarjonta on kuitenkin edelleen rajoittunutta ja epäjohdonmukaista. Suomessa ei ole vielä tunnistettu hyvinvointimatkailun potentiaalia. Mahdollisuudet maassamme ovat lähes rajattomat, mutta niiden valjastaminen palveluiksi ja kokonaisuuksiksi ontuu edelleen. (VisitFinland 2014, 3.)

Strategian tavoitteena on saada hyvinvointi- ja matkailupalveluita tarjoavat yritykset verkostoitumaan keskenään ja hyväksymään muun muassa kansainvälistyminen, yhteis-
markkinointi sekä tuotteidensa ja palveluidensa tuotteistaminen. Tavoitteena on luoda koko ajan uutta ja saada myös jo olemassa olevat tuotteet ja palvelut kokeneiden kansain-
välisten matkailijoiden tietoisuuteen. Myös laatuvaatimukset on saatava kohtaamaan ulko-
maisten matkailijoiden käsityksiä. Strategiassa pyritään myös yhteistyöhön muiden taho-
jen kanssa. (VisitFinland 2014, 10.)

Strategian kohderyhmäksi on valittu ”modernit humanistit”, josta tarkennuksena kaksi segmenttiä: aktiiviset perhe-elämysmatkailijat sekä kulturellit individualistit (VisitFinland 2014, 10). Tämän ryhmän yhdistäviä asenteita ja arvoja ovat kiinnostuneisuus uusiin kulttuureihin ja kokemuksiin sekä huolenpito tulevaisuuden yhteiskuntaa ja maailmaa kohtaan yleisesti (VisitFinland 2012). Tämän kohderyhmän asiakkaita on muun muassa Venäjällä ja Aasiassa. Aasialaiset ovat strategian pääkohderyhmä, sillä sieltä tulevat matkailijat ovat erityisen kiinnostuneita suomalaisesta luonnosta. Täten luontoon pohjautuvat hyvinvointimatkailutuotteet ovat kysytyjä aasialaisten matkailijoiden keskuudessa. (VisitFinland 2014, 10.)

Kuten FinRelax (kts. 2.1), hyvinvointimatkailustrategia on jaettu eri painopisteisiin (VisitFinland 2014, 11). Strategian painopisteet ovat kerrottu kuviossa 4.



Kuvio 4. Hyvinvointimatkailustrategian painopisteet (VisitFinland 2014, 11.)

Painopisteiden valintaa on perusteltu sillä, että ne ovat Suomen kannalta parhaat vetovoimatekijät kansainvälisessä markkinoinnissa. Näillä teemoilla erotumme kansainvälisessä kilpailussa. Erityisesti sauna on ainutlaatuinen vetovoimatekijä. Strategian tavoitteena onkin nostaa sauna entistä enemmän esille. Tällä hetkellä se on osa lähes jokaista hyvinvointimatkatuotetta, mutta sen rooli on huomaamaton.

Sauna mainitaan usein osana kokous- tai aktiviteettipaketteja, mutta sen merkitystä ei nosteta esiin sen suuremmin. Tavoitteena on luoda saunaelämyksestä sellainen tuote, että jokainen matkailija haluaa kokea sen vieraillessaan Suomessa. (VisitFinland 2014, 11.) Harju (1.6.2015) tukee tätä näkemystä toteamalla, että Sauna from Finland järjestön tavoitteena on luoda entistä näkyvämpiä ja laadukkaampia saunapalveluita.

Lähes missä tahansa päin maailmaa on mahdollista päästä hierojalle, kasvohoitoon sekä mani- ja pedikyyriin. Myös Suomessa nämä hoidot ja palvelut ovat kaikkien saatavilla, niin arjessa kuin matkalla. Hyvinvointimatkoja järjestävien tahojen tulisi panostaa perisuomalaisiin hoitokeinoihin (kuten turvehoidot ja saunapesijättäret), joita ei ole saatavilla missään muualla maailmassa. Tämä kasvattaisi ulkomaisten matkailijoiden kiinnostusta, sillä hyvinvointimatkalla halutaan usein uusia kokemuksia. (VisitFinland 2014, 11.)

Puhtaasta luonnosta saadaan puhdasta ruokaa. Euroopan elintarvikeviraston (EFSA) mukaan Suomessa syödään Euroopan puhtainta ruokaa (YLE 2013). Hyvinvointimatkailun mukaisesti nautittu ruoka tulisi olla mahdollisimman aitoa ja puhdasta. Suomen loputtomista metsistä ja järvistä eivät raaka-aineet lopu. Siksi näitä ainutlaatuisuuksia tulisi hyödyntää myös ulkomaisille matkailijoille suunnatussa markkinoinnissa. Strategian tavoitteen mukaisesti myös perinteiset valmistustavat ja ruokaperinteet tulisi saada kiinteäksi osaksi hyvinvointimatkailun markkinointia. (VisitFinland 2014, 12.)

Strategiassa keskeisenä tavoitteena on tuotekehitys sekä erilaisten toimenpiteiden toteutus. Tuotekehityksen kannalta yhtenäinen ja asiakaslähtöinen lähestymistapa on tärkeää, jotta pysymme mukana maailmalla tapahtuvassa nopeassa kehityksessä. Lisäksi käsitteistö tuotteita markkinoitessa tulisi saada johdonmukaiseksi. Näin asiakkaille on selvää, millaisia palveluita mikäkin käsite tarkoittaa riippumatta palvelun tai tuotteen tarjoajasta. Myös tuotteiden mainonta, myynti ja näkyvyys tulee olla tarkoin mietittyä, jotta informaatio ei huku muuhun tietoon. Tuotteet tulee esitellä selkeästi, jotta asiakkaat löytävät ne mahdollisimman vaivattomasti. (VisitFinland 2014, 15.)

2.3 Saunasta haetaan hyvää oloa ja rentoutumista

Kautta aikojen on uskottu saunan parantavaan voimaan. Entisaikoina sairaat vietiin sinne hoidettaviksi erilaisilla menetelmillä. 1700-1800 -luvulla lääkäreitä oli harvassa, joten suomalaiset hyödynsivät kansanparantajien tietämystä sairauksien hoidossa. Kansanparantajat toimivat lähes poikkeuksetta saunasta käsin. (Forsell 2007, 41.) Myös monet parantavat rituaalit suoritettiin saunassa.

Kuppaus on yksi tähän päivään säilynyt parannuskeino. Kuppaus suoritetaan lähes poikkeuksetta saunassa. Kuppauksen tavoitteena on poistaa paha ja likainen veri. Entisaikaan kuppausta hyödynnettiin vaivaan kuin vaivaan, myös ennaltaehkäisemään sairauksia ja terveydellisiä haittoja. (Forsell 2007, 44.)

Kuten kylpylät ja spa-hoitolat, sauna tarjoaa monia erilaisia tapoja rentoutumiselle ja itsensä hoitamiseksi. Tänä päivänä siellä harrastetaan perinteisten hyvinvointia edistävien aktiviteettien lisäksi moderneja urheilulajeja, kuten joogaa ja meditointia. Harjun (1.6.2015) mielestä saunassa tulisi keskittyä olemiseen, rentoutumiseen ja äänimaailman kuuntelemiseen.

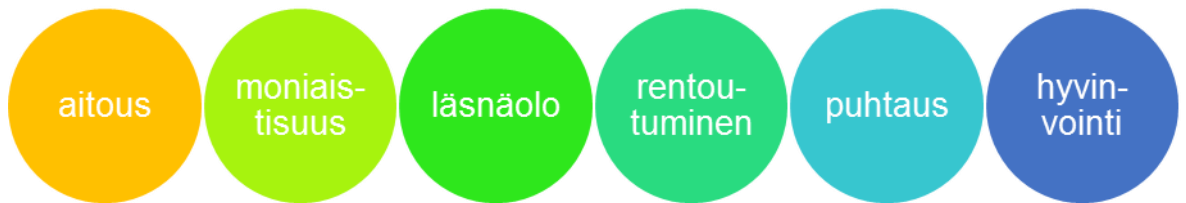
Läsnäolon merkityksen tulisi korostua nyky maailman kiireessä. Sauna on hiljaisuuden ja läsnäolon harjoittelun kannalta paras paikka. Se on myös erinomainen paikka irtautua arjesta (Sauna from Finland 2015, 16). Sauna from Finland järjestön mukaan sauna on nykyihmiselle hyvinvointitila. Siellä ollessa pääsee irti arjen vaatimuksista ja voi huomata, mitä keho ja mieli tarvitsevat.

Hyvinvointimatkailun periaatteen mukaan sauna on omiaan tukemaan hyvinvointia ja hyvää oloa. Siellä voi suorittaa monenlaisia kauneutta ja hyvää oloa edistäviä hoitoja. Sen on todettu myös parantavan unenlaatua, vilkastuttavan aineenvaihduntaa sekä parantavan verenkiertoa. Saunan ja lämmön vaikutukset yhteisvoimin rentouttavat lihaksistoa ja antavat saunojalle hyvän ja rentoutuneen olon. (Forsell 2007, 76, 82-84.) Harjun (1.6.2015) mielestä sauna on nyky maailmassa yksi ainoista paikoista, jonne älypuhelimet ja tietokoneet eivät seuraa. Tulevaisuuden saunaelämys tulee kytkeytymään vahvasti siihen, että opetellaan olemaan tässä ja nyt (Harju 1.6.2015).

Sauna from Finlandin (2012, 7) mukaan saunaa tulisi markkinoida ulkomailla mielikuvilla. Markkinointi on enemmänkin kuvia saunasta ja sanoja, joiden perusteella ulkomaiset matkailijat saavat käsityksen, että sauna ei voi olla terveellinen paikka. Saunan lämpötila kuitenkin on yleensä noin 80 astetta ja vesi kiehuu 100 celsius -asteessa. Tämän vuoksi Sauna from Finlandin mielestä markkinoinnissa tulisi painottaa saunan jälkeistä oloa, rentoutuneisuutta ja puhdistautuneisuutta sekä suomalaista sielunmaisemaa. (Sauna from Finland 2012, 7.)

2.4 Aito suomalainen saunaelämys

Suomalainen saunaelämys on ainutlaatuinen maailmassa. Sauna from Finland järjestö on määritellyt saunaelämyksen ydinarvot (kuvio 5) (Sauna from Finland 2015a, 1).



Kuvio 5. Saunaelämyksen ydinarvot (Sauna from Finland 2015a, 1.)

Näitä arvoja käyttäen järjestö on laatinut laatukriteerit ja -luokituksen. Jokainen saunapalveluita tuottava yritys voi halutessaan täyttää toiminnassaan nämä kriteerit, jonka jälkeen he voivat hakea Sauna from Finland -laatusertifikaattia. Sertifikaatin voi saada sauna, joka sijaitsee missä päin maailmaa tahansa. Ehtona on, että kaikki kriteerit täyttyvät. (Sauna from Finland 2015b, 39.) Sertifikaatti kertoo asiakkaalle, että saunaelämys on laatuasteella maailman huippuluokkaa (Sauna from Finland 2015b.) Ensimmäiset sertifikaatit on myönnetty marraskuussa 2015 suomalaisille saunoille. Sertifikaatin saaneet saunat ovat:

- Ruka Safaris Oy / Iisakki Village
- Nordic Holiday Services Oy / Pohjolan pirtti
- Isokenkäsen klubi
- Lomakeskus Revontuli Oy
- Rukan Salonki / HiTech Smoke Sauna
- Pyhäpiilo / Ruka911 Oy
- Varjolan Tila Oy / Koskenniskan savusauna

Sauna from Finlandin laatima käsikirja (Sauna from Finland 2015a) on ensisijaisesti saunaliiketoiminnan kehittämisen työkalu, jotta suomalaisesta saunasta saadaan maailman paras saunaelämys. Käsikirjassa opastetaan, kuinka yritykset voivat parantaa tarjoamaansa palvelua vastaamaan edellä mainittuja saunaelämyksen ydinarvoja. Jotta sau-

naelämys on onnistunut ja kokonaisvaltainen, yritysten tulee ottaa huomioon niin pintamateriaalit, näkymä saunasta kuin löylyhuoneen ja veden lämpötila. (Sauna from Finland 2015a, 7-10.)



Kuva 1. Puhtaus ja näkymä saunasta ovat esimerkkejä laatukriteereistä (Sauna from Finland 2015a, 7-10).

2.5 Makuelämyksiä läheltä ja kaukaa – ruokamatkailu motivoi matkustamiseen

Chi ja Karim (2010, 533) ovat määritelleet ruokamatkailun tutkimuksessaan seuraavasti ”Ruokamatkailu on matkan aikana tapahtuvia ruoka- ja juomaelämyksiä.” Määritelmän mukaan kaikki matkustamisen aikana tapahtunut ruokailu, uusien makujen maistaminen ja ruokien valmistaminen ovat ruokamatkailua. Chin ja Karimin (2010, 533) mukaan ruokamatkailu ei ole ainoastaan ruokailuun liittyvää toimintaa. Myös vierailut maataloilla ja ruokafestivaaleilla ovat ruokamatkailua. Björk ja Kauppinen-Räisänen (2014, 295) kirjoittavat myös maatilamarkettien ja torien tärkeydestä ruokamatkailussa. Torit ja marketit eivät kiinnosta nykyisin ainoastaan paikallisia asukkaita, vaan myös turistit vierailevat niissä. Jokaisen maan torit ovat erilaisia verrattuna toisiinsa ja erilaisuus on yksi vetovoimatekijöistä ruokamatkailussa. Björk ja Kauppinen-Räisänen (2014, 295) toteavat, että ruokamatkailu on yksi tärkeimmistä matkailun osa-alueista.

Mikkelin ammattikorkeakoulun julkaisun (MAMK 2015) mukaan matkalta halutaan elämyksiä ja kokemuksia paikallisesta ruoasta ja muista elintarvikkeista. Kuten Chi ja Karim (2010, 533) totesivat, ruokamatkailu ei ole ainoastaan onnistunut ravintolakokemus paikallisessa ravintolassa, vaan se voi olla marjaretki, sienestysretki tai jokin muu luontoon suuntautuva aktiviteetti. Ruokakurssit ja itse poimituista tai pyydystetyistä raaka-aineista valmistetut ateriat kuuluvat oleellisesti ruokamatkailuun (MAMK 2015). Ruokamatkailun

vuoksi ei tarvitse lähteä kauas kotoa. Matka voi olla oman paikkakunnan tutkimista ja oman alueen tuottajien tuotteisiin tutustumista (World Food Travel Association 2015).

Paikallinen ruokakulttuuri on yksi määrittelevä tekijä matkakohteen valinnassa. Jo ainutlaatuinen ruokalaji tai valmistustapa saattavat houkutella matkailijoita kohteeseen. (Chi & Karim 2010, 533.) Myös Björk ja Kauppinen-Räisänen (2014, 297) ovat samaa mieltä, sillä ruokamatkalle lähteneillä turisteilla on ennako-odotus kohteessa odottavasta maku- ja ruokaelämyksestä. Ruokamatkailu ei ole ainoastaan ruokafanaatikkojen harrastus, vaan myös niin sanotut tavalliset turistit suunnittelevat matkaansa muun muassa ruokakulttuurin ja paikallisten erikoisuuksien perusteella (Björk & Kauppinen-Räisänen 2014, 297). Esimerkiksi monet matkustavat Italiaan saadakseen täydellistä pizzaa tai Ranskaan maistelukseen uunituoreita croissantteja.

Björkin ja Kauppinen-Räisänen (2014, 304) tekemän tutkimuksen mukaan juuri paikalliset erikoisuudet ovat tärkeässä asemassa matkailijoiden kohteen valinnassa sekä matkakokemuksessa. Tämä tulos pätee niin ruokafanaatikoihin kuin ”tavallisiin” turisteihin. Tutkimuksen mukaan ruokien paikallisuus oli tärkeintä kaikille ryhmille. Ruoan monimutkaisuus puolestaan ei ollut tärkeä tekijä, sillä matkailijat arvostivat paikallista ruokaa kaikin puolin. Chin ja Karimin (2010, 549) tekemän vastaavanlaisen tutkimuksen tulokset olivat samantyyppiset. Paikallisten erikoisuuksien vaikutus matkakohteen valintaan on matkailijoille tärkeää.

Tutkimuksen tuloksiin nojaten voi siis pohtia, kuinka suomalainen sauna ja sen yhteydessä nautittava ruoka voitaisiin nostaa matkailijoiden tietoisuuteen entistä paremmin. Nykyisellään makkara ja olut ovat varmasti useiden saunassa käyvien ulkomaalaismatkaajien tiedossa. Ruokamatkailustrategian avulla on hyvä lähteä viemään saunaruokatietämystä eteenpäin ja luoda matkailijoille uudenlainen mielikuva suomalaisesta saunasta ja saunaruoasta.

Ulkomaisten matkailijoiden silmissä sauna on eksoottinen paikka. Sauna from Finlandin (Sauna from Finland 2015c) tutkimuksen mukaan sauna on jo itsessään elämysmatkakohteeksi myös suomalaisten matkaajien mielestä. Tutkimuksessa selvisi, että viidennes vastaajista valitsee hotellin saunan perusteella. Tutkimuksen mukaan hotellien saunoihin kaivataan persoonallisuutta ja luksusta esimerkiksi erilaisten hoitojen tai altaiden avulla. Mielipiteitä hotellisaunoista oli kysytty 100 vieraalta kahdessa helsinkiläisessä hotellissa. Vastaajien mukaan saunaa ei ollut tarjottu sisäänkirjautumisen yhteydessä. Vastaajista vain 10 % oli käyttänyt saunapalveluita vierailunsa aikana. Useampi olisi käynyt saunassa, jos

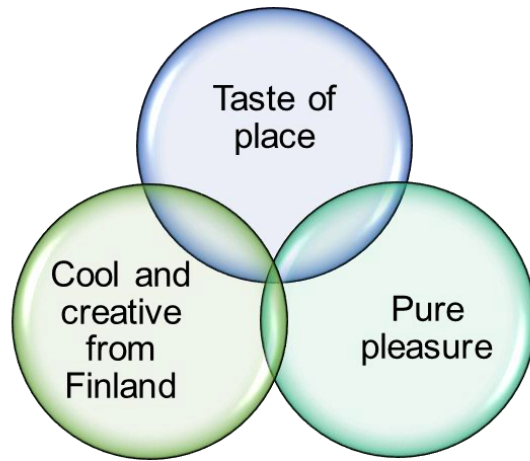
he olisivat kokeneet saunan houkuttelevana tai erilaisena verrattuna esimerkiksi kotisaunaan. (Sauna from Finland 2015c.) Jos sauna on jo elämysmatkakohde, siitä tulee entistä elämyksellisempi, jos saunapalveluita tuottavat yritykset kiinnittävät huomiota tarjoamaansa ruokaan. Mielestäni laadukkaalla ja hyvänmakuisella ruoalla elämyksellisyys moninkertaistuu.

2.6 Suomen ensimmäinen ruokamatkailustrategia

Matkailijoille järjestetään mahdollisuuksia tutustua suomalaiseen luontoon ja sen antimisiin. Kotimaisille ja ulkomaisille matkailijoille näytetään paikan päällä, mitä puhdas ja laadukas ruoka parhaimmillaan on. Tätä päämäärää vauhdittamaan Suomelle on luotu ensimmäinen ruokamatkailustrategia. Strategia on syntynyt useiden eri henkilöiden yhteistyön tuloksena ja sitä on ollut koordinoimassa Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Strategia on sidoksissa muihin kansallisiin ohjelmiin ja toimenpiteisiin, kuten hallituksen lähiruokaohjelmaan. Kaikkien yhteinen päämäärä on saada Suomeen lisää ruokamatkailua ja lisätä suomalaista elämyksellistä ruokamatkailua. (Havas ym. 2015, 7-9.)

Strategia lähestyy kehityskohteita erilaisten temaattisten painopisteiden avulla. Teemat hyödyntävät Suomen vahvuuksia, kuten luontoa, puhtautta ja hyvinvointia edistäviä aktiviteetteja (saunominen). Strategian tarkoituksena on lisätä Suomen vetovoimaisuutta matkailumaana, elintarvikealan ja matkailun kilpailukykyä sekä toimialojen ja toimijoiden menestystä ja tuloksellista yhteistyötä. Tämä päämäärä saavutetaan jakamalla eri toimijoille roolit, tuotteistamalla palveluita ja luomalla tuotteita, joita markkinoidaan suomalaisille ja ulkomaisille matkailijoille. Strategian kohderyhmänä ovat tiedostavat kuluttajat, jotka hakevat yksilöllisiä kokemuksia (Havas ym. 2015, 12).

Ruokamatkailustrategia on jaettu kolmeen eri temaattiseen painopisteeseen (Havas ym. 2015, 13). Painopisteet on nimetty kuviossa 6. Näiden teemapisteiden ajatuksena on olla kehittämistyön kärkiä. Nämä kärjet perustuvat Suomen matkailun vahvuuksiin.



Kuvio 6. Ruokamatkailustrategian temaattiset painopisteet (Havas ym. 2015, 13.)

Taste of place korostaa nimensä mukaisesti alueellisia erikoisuuksia. Suomen omaperäinen ja värikäs ruokakulttuuri on omiaan tarjoamaan jokaiselle matkailijalle unohtumattomia makuelämyksiä. (Havas ym. 2015, 13.)

Pure pleasure puolestaan kuvaa Suomen luonnosta saatavia puhtaita raaka-aineita: marjoja, sieniä, kaloja, riistaa, yrttejä ja paljon muuta. Ruokakokemukset laavulla talvipakkasella tai kesällä laiturin nokassa nautitut paistetut muikut ovat ainutlaatuisia tilaisuuksia päästä kokemaan jotain unohtumatonta. (Havas ym. 2015, 13.)

Cool and creative teeman tarkoituksena on nostaa Suomesta lähtöisin olevien ruokatahtumien tunnettuutta maailmalla. Esimerkiksi Ravintolapäivä on jo nyt tunnettu laajasti Euroopassa. Nämä jo olemassa olevat tapahtumat ovat omiaan nostamaan Suomea nopeasti kansainväliseen tietoisuuteen ruokatreendejä luovana maana. (Havas ym. 2015, 13–14.)

Koska kaikkea ei voida kehittää, strategiassa on valittu kolme osa-aluetta. Näille osa-alueille valitaan konkreettiset toimenpiteet, määritellään tavoitteet sekä valitaan vastuutahot. Osa-alueet ovat esitetty kuviossa 7 (Havas ym. 2015, 14).



Kuvio 7. Ruokamatkailustrategian kehittämisen osa-alueet (Havas ym. 2015, 14.)

Tuotekehitys on strategian kannalta tärkeässä asemassa. Olemassa olevien ruokamatkailutuotteiden, kuten erilaisten ruokatapahtumien (Kalaryssäys, Ravintolapäivä), kehittäminen ja uusien luominen takaavat menestyksen tulevaisuudessa. Suomeen täytyy kehittää kärkituotteet, joiden johdolla ruokamatkailua viedään eteenpäin. Nämä tuotteet kertovat suomalaisesta ruokakulttuurista, sen perinteistä ja tarinoista, matkailijoille. (Havas ym. 2015 15–16.)

Strategisten kumppanuuksien muodostaminen saa vauhtia ruokamatkailustrategian jalkauttamisesta. Maaseutuviraston rahoittama ja Haaga-Helia amk:n koordinoima hanke järjestää työpajoja, joiden avulla toimijoiden osaamista lisätään. Osaamisen myötä myös strategian toteuttaminen on varmempaa ja määrätietoisempaa. Kumppanuuksien tavoitteena on luoda toimialat ylittäviä verkostoja. Tavoitteena on saada yritykset, organisaatiot ja paikalliset toimijat mukaan Suomen ruokamatkailun kehittämiseen. (Havas ym. 2015, 18.)

Viestintä on luultavasti koko strategian tärkein osa-alue. Toimivalla ja yhtenäisellä viestinnällä tieto tuotteista ja mahdollisuuksista tavoittaa kuluttajat. Ruokamatkailustrategia haluaa viestittää Suomesta positiivista kuvaa neljän vuodenajan maana. Vaikka maamme on kylmässä pohjolassa, silti täällä on paljon nähtävää ja koettavaa. Neljä vuodenaikaa tarjoavat vaihtelevat raaka-aineet ruoan valmistukseen. Suomen maantieteellisten alueiden kulttuuriset erot luovat puitteet luovalle ja perinteiselle ruoan valmistukselle. (Havas ym. 2015, 21–23.)

3 Saunan syntymisen juurella

Varsinainen sauna juontaa juurensa antiikin aikojen kylpylöihin. Antiikin ajan Kreikassa kylpylät olivat osa laitoksia, joissa urheiltiin ja harrastettiin tieteitä ja taiteita (Forsell 2007, 17.) Kylpylöitä oli myös itsenäisinä laitoksina, joita ylläpitivät joko valtio tai yksityiset omistajat (Vuorenjuuri 1967, 18). Kreikassa ja Roomassa kylpyhuoneet olivat kattoa kohti suipenevia, pyöreitä saleja. Rooman valtakuntaan kylpylät levisivät luonnollisesti Kreikasta n. 300-luvulla eKr. Kaikenlainen kylpeminen ja peseytyminen kuuluivat roomalaiseen elämäntapaan. Elämäntavasta kertoo jotain se, että silloin roomalainen asukas kulutti huikeat 1350 litraa vettä päivässä. (Vuorenjuuri 1967, 18–19.) Roomassa kylpyläkulttuuri alkoi vastata jonkinlaista viihdekeskusta, sillä kylpylöiden yhteyteen rakennettiin kirjastoja, ravintoloita ja muita seurusteluun sopivia paikkoja (Forsell 2007, 17). Antiikin ajan kylpemiskulttuureista lähimpänä suomalaista saunomiskulttuuria lienee spartalaisten tapa hikoilla kuivan kuumassa ilmassa ja siirtyä sieltä kylmään veteen (Vuorenjuuri 1967, 23).

Kylpykulttuuri alkoi muuttua saunamaisemmaksi islaminuskon myötä, sillä kylpylät alkoivat muuttua niin sanotuiksi turkkilaisiksi saunoiksi. Nämä laitokset olivat usein osana moskeijaa, eikä niissä enää harrastettu liikuntaa tai tieteitä. *Hammam*-kylpylöissä oli kuumavesialtaita ja lämmitettäviä korokkeita, joilla kylpijiä hierottiin kuumassa ja kuivassa ilmassa. (Forsell 2007, 17–18.) Islaminuskoisten kylpykulttuuri oli siis paljon rauhallisempaa, kuin antiikin roomalaisten. Kuten Vuorenjuuri (1967, 42) toteaa ”Klassisen maailman aktiivinen kylpijä väistyy itämaisen passiivisen levon ja rentoutumisen tieltä”.

Pohjois-Amerikan alkuperäisväestöllä oli omanlaisensa tavat saunoa. Tätä kylpemismuotoa kutsuttiin *inipiksi*. Löylyn heitto kuumille kiville oli osa uskonnollista menoa ja tautien parannusta. Kylpeminen tapahtui kivi-, maa-, tai hirsimajassa, jonne kannettiin kuumenttuja kiviä. Kylpijät asettuivat kivien ympärille heittämään vettä ja välillä pistäydettiin ulkona viilentymässä viileässä vedessä. (Forsell 2007, 18.)

Japanissa olleilla *kama-buro* kylpylöillä oli yhteisiä piirteitä suomalaisen savusaunan kanssa. Saviseinäisessä mökissä kiviä lämmitettiin avotulella. Savimökki tuuletettiin lämmittämisen päätyttyä ja "saunominen" voitiin aloittaa heittämällä vettä kuumille kiville. Kuten suomalaisessakin saunassa, myös Japanissa sauna oli paikka, jossa hoidettiin muun muassa ihosairauksia ja reumatismia. (Forsell 2007, 18.)

3.1 Eurooppalainen sauna

Alkujaan saunomisen ovat omaksuneet itäeurooppalaiset viljelijäkansat, jotka ylläpitivät saunomiskulttuuria. Forsellin (2007, 19) mukaan 1200-luvulta 1500-luvulle sauna oli verrattain yleinen peseytymismuoto koko Euroopassa. Vuorenjuuri puolestaan (1967, 71) mainitsee saunomiskulttuurin alkaneen jo aiemmin, sillä maininnat saunoista ja hikoilukylpemisestä alkavat yleistyä 1100-luvulla. Vuorenjuuren (1967, 71) mukaan eurooppalaiset omaksuivat saunomiskulttuurin ristiretkien myötä. Hän perustelee tulkintansa sillä, ettei ole törmännyt keskiaikaiseen eurooppalaiseen *hammam* -kuvaukseen. Tämän vuoksi kylpy- ja hikoilukulttuurin on oltava tunnettu Euroopassa ennen keskiaikaa, sillä muuten kylpylät ja saunat olisivat *hammam*-kylpylöiden kaltaisia. Vuorenjuuri (1967) kuitenkin toteaa, että itämainen kylpyläkulttuuri on voinut olla kimmokkeena saunan yleistymisessä Euroopassa sen seuraelämäyhteyksien vuoksi.

Keskiajalla kirkko kontrolloi ihmisten jokapäiväistä elämää. Se asetti paljon sääntöjä ja säädöksiä. Kylpemistä ja saunomista kohtaan asetetut säännökset näkyivät sen ajan elämässä. Keskiajan kirkkoisä Klemens Aleksandrialainen kirjoittaa, että kylpeminen on sallittua ainoastaan puhtauden vuoksi (Vuorenjuuri 1967, 129). Pyhä Augustinus on laatinut säännöksen saunomisesta: Yksi kylpy kuukaudessa on riittävä, paitsi sairastapauksessa. Muitakin määräyksiä, kuten sellaisia, kuinka kylpeminen tulee tapahtua ja kenen valvonnassa, keskiajalla riitti. (Vuorenjuuri 1967, 130.)

Aikaisempi kirkon yksinoikeus kylpylöiden pitämiselle alkoi muuttua. Kirkko oli hyväksynyt kylpylät lähinnä siksi, että ne edistivät puhtautta ja terveyttä. Käsitys kuitenkin alkoi höllentyä, sillä saunomisesta ja kylpemisestä alkoi tulla huvia niin papiston kuin maallikoidenkin keskuudessa (Vuorenjuuri 1967, 131–133.) Keski-Euroopan kirkon mahti ja säännökset eivät kuitenkaan yltäneet Suomeen ja Venäjälle, sillä täällä pohjolassa saunomiskulttuuri on ollut vapaamuotoista tähän päivään saakka. (Forsell 2007, 19.)

3.2 Sauna puhtauden ja terveyden lähteenä – suomalainen sauna

Tässä kappaleessa käsittelen saunan historiaa Suomessa. Käytän enimmäkseen lähteenä Marketta Forsellin kirjoittamaa kirjaa *Saunan taikaa – Tarinoita, tietoa ja tunnelmia* (2007). Havaitsin kirjan sisältävän kattavasti saunan historiaa tiiviissä muodossa.

Suomalaisille sauna on aina ollut tärkeä paikka. Siellä rentoudutaan, puhdistaudutaan ja nautitaan. Siellä on läpi sen historian parannettu erilaisia sairauksia ja karkotettu pahoja

henkiä. Monet lapset ovat saapuneet maailmaan saunan lämmössä. Saunalla on siis pitkät juuret suomalaisessa kulttuurissa. Se nousi uuteen kukoistukseen 1800-luvun kansallisen heräämisen myötä (Forsell 2007, 20.)

Kuten monissa asioissa, myös saunomisen kulttuurissa on huomattavissa eroja läntisen ja itäisen Suomen välillä. Läntisessä Suomessa löylyteltiin useimmiten vain kerran viikossa, mutta idässä kylpemiskertoja saattoi kertyä jopa kymmenen viikossa, erityisesti kaskeamisaikaan. Saunan sijainti pihapiirissä poikkeaa idän ja lännen välillä: idässä se oli pihapiirin ulkopuolella tulipaloriskin vuoksi, kun taas lännessä se oli lähellä asuinrakennuksia. (Forsell 2007, 21.)

Suomessa on ajan myötä ollut monenlaisia saunoja. Maa-, savu-, kerta- ja jatkuvalämmitteinen puusauna sekä sähkösauna ovat tai ovat olleet kaikki aikanaan suosittuja. Maa- sauna on kaikista alkeellisin versio: sen rakentamiseen ei ole vaadittu kuin sopiva kuoppa tai mäenrinne sekä etuseinämä. Tätä muotoa käyttivätkin varaton väestöryhmä. (Forsell 2007, 22.) Savusauna on säilynyt lähes muuttumattomana tähän päivään saakka. Savusaunan savuisuuden aiheuttaa kiuas, jossa ei ole savupiippua. (Forsell 2007, 23.)

1900-luvun alussa kaupungistuvat maalaiset kokivat saunomisen rahvaanomaisena. Savusaunassa kylpeminen aiheutti väistämättä nokeentumista. Kylpy- eli ammehuone alkoi yleistyä ja se toi mukanaan herrasväen statuksen. Savusaunassa kylpeminen koettiin palkollisten pesutilaksi. 1920-luvulla saunoihin ilmestyi savupiiput ja uudenlaiset kiukaat mahdollistivat erilaisen lämmitystavan. Materiaalina ennen käytetty tiili sai väistyä, sillä pelti alkoi vallata asemaansa kiuasmateriaalina. Myös jatkuvalämmitteinen kiuas nosti suosiotaan: niin kauan kuin puita poltettiin, niin kauan siellä pystyi kylpemään. Savusauna piti kuitenkin pitkään pintansa maaseudulla, sillä sitä pidettiin edelleen puhtauden ja terveyden lähteenä. (Forsell 2007, 28.)

1920-luvulla saunomiskulttuuri koki muutoksen, kun saunakamarit alkoivat yleistyä. Kamarit olivat tarkoitettu pääsääntöisesti pukeutumistilaksi, mutta usein ne toimivat väliaikaisina vierashuoneina. Myös saunan rakenteelliset muutokset olivat suuria, sillä perinteinen maalattia korvattiin permannolla ja lämpöeristeiden asentaminen lisäsi käyttömukavuutta. Lisääntyvä kesämökkikulttuuri sai saunan merkityksen nousemaan kaupunkilaisväestön parissa. Saunomista ei enää ajateltu rahvaanomaisena tapana vaan saunasta tuli lähes tärkein rakennus lomaviettäjäille. (Forsell 2007, 29.)

Kaupunkilaisten innostuminen saunomisesta lomailun yhteydessä sai aikaan yleisten saunojen yleistymisen. 1940-luvulla yleiset saunat nauttivat kulta-aikaansa. Saunalaitokset

tarjosivat useita erilaisia palveluita kuten hierontaa ja kuppautsa. Saunomisesta muodostui sosiaalinen tapahtuma, jonka aikana luotiin ystävyysuhteita ja seurusteltiin tuttavien kanssa. Nykyisin tunnetuin yleinen sauna on Helsingissä sijaitseva Harjuntorin sauna. (Forsell 2007, 30.)

Suurimman mullistuksen viime vuosikymmeninä on aiheuttanut sähkösaunan keksiminen. Sähkösauna mahdollisti saunan rakentamisen kerrostaloihin ja 1950-luvulla ne alkoivatkin olla vakiovarusteena kaikissa kerrostaloissa. Saunat olivat tuohon aikaan vielä koko talon yhteiskäytössä olevia, mutta 1960-luvun lopulla ensimmäiset huoneistokohtaiset saunat valmistuivat Espoon Olariin. (Forsell 2007, 31.)

Nykyisin perinteisten saunojen rinnalle on noussut infrapunasauna. Kyseessä on lähinnä lämpöhuone, jossa tarpeeksi pitkään oleskeltuaan hikoilu alkaa. Tässä yhteydessä ei siis voi puhua rehellisestä saunasta, vaan lähinnä lämpimästä seurusteluhuoneesta. (Forsell 2007, 32). Muutoksista ja uusista trendeistä huolimatta sauna on suomalaisille edelleen yhtä tärkeä paikka kuin 100 vuotta sitten. Tästä syystä saunaa tulisi markkinoida ulkomaisille matkailijoille entistä näkyvämmiin, varsinkin tämän hetkisen hyvinvointimatkailutrendin suosion vuoksi.



Kuva 2. Perinteinen suomalainen puulämmitteinen sauna järven rannalla

Kuva: Marilla Happonen

4 Ruokaa saunaelämyksen tueksi

”Sen joka aikoo kylpeä, on ensin hikoiltava. Aterioinnin voi aloittaa kun ensin on perusteellisesti hikoillut, hierottu, pesty verkkaisesti lämpimällä vedellä, voideltu huolellisesti öljyllä ja kun on asetettu tuulensuojaiseen paikkaan.” (Vuorenjuuri 1967, 15.)

Millaista ruokaa saunan yhteyteen halutaan? Millaista ruokaa saunassa on perinteisesti nautittu? Nämä kysymykset mielessäni aloin pohtia, mitä minun mielestäni olisi hyvä ruoka tarjottavaksi hyvinvointimatkailijalle saunaelämyksen lisäksi. Tarkoituksena on siis luoda tuotteita, jotka on vakioitu niin hyvin, että kuka tahansa palveluntuottaja voisi ottaa ne omaan valikoimaansa. Tuotteiden tulisi olla helposti toteutettavissa, ei liian monimutkaista vaan rentoa ja hyvän makuista ruokaa jota nautitaan saunomisen yhteydessä. (Harju 1.6.2015.) Saunominen on rento tapatuma eikä aikatauluista tarvitse huolehtia. Ruokien tulisi siis olla helposti tarjoiltavia. Tuotteiden tulisi olla hyvin säilyviä, koska saunatilat ovat usein melko pieniä ja suurille lämpö- tai kylmähauteille on harvoin tilaa.

Aloitin pohtimalla, kuinka monta tuotetta olisi sopiva määrä ja millä tavalla jaottelisin ne. Luin toisen RUOKA & MATKAILU -hankkeelle kirjoitetun opinnäytetyön, Noora Eskolan kirjoittaman Makujen matka etelästä pohjoiseen – opas Etelä- ja Pohjois-Suomen matkailuyrityksille ruokaisista salaateista ja kahvileivistä. Siitä virisi ajatus, voisinko minäkin jaotella tuotteeni alueellisesti: Lappi, Järvi-Suomi ja Etelä-Suomi. Päädyin lopulta kuitenkin siihen, että aiheeni puolesta maantieteellinen jaottelu saattaisi rajoittaa tuotteiden kehitystä raaka-aineiden ja valmistustapojen vuoksi. Eskolan työssä maantieteellinen jaottelu on osunut nappiin, sillä työn tarkoitus on erilainen kuin omani. Työssäni tarkoituksena on luoda mahdollisimman kattavat tuotteet, joita voidaan käyttää missä päin Suomea vain. Onhan Suomessa saunoja joka puolella, eikä mikään niistä ole samanlainen.

Pohdin, voisiko osa tarjottavista ruoista olla sellaisia, jotka asiakkaat voisivat itse valmistaa saunan kiukaalla. Tämän idean positiivisena puolena olisi asiakkaiden osallistaminen ruokien tekemiseen ja samalla ruoanlaittotaidon kehittämiseen. Tämä lähestymistapa on tärkeässä roolissa RUOKA & MATKAILU -hankkeessa. Idea olisi ehkä haastava toteuttaa ja saattaisi viedä rentoutumisen elementin pois. Hiljattain julkaistu Saunakeittokirja (Vuori & Pekkala 2014) on tehnyt kattavat tuotteet kiukaalla valmistettavista ruoista ja mielestäni olisin saattanut päätyä toistamaan kirjaa liiankin paljon. Tällöin uuden keksiminen ja innovatiivisuus olisi ollut haastavaa, koska todella monia ajatuksiani mahdollisista tuotteista on jo kirjan sivuilla.

Lopulta päädyin teema-ajatteluun. Erilaisten teemojen toteuttaminen asiakaskunnan mukaan on palvelun tarjoajallekin helpompaa ja näin asiakkaat saavat enemmän valinnanvaraa. Pohdin sopivaa teemojen sekä niiden sisällä olevien tuotteiden määrää. Kolme teemaa vaikutti alusta asti sopivalta määrältä: se ei ole liikaa ei liian vähän. Valinnan varaa on hyvin. Tuntuikin loogiselta alkaa kehittää kolmea tuotetta jokaiseen. Yhteensä siis yhdeksän tuotetta ei ole palvelun tarjoajallekaan hankala määrä pitää tarjolla, varsinkin kun kyse on saunaruoasta. Tuotteet koostuvat samoista raaka-aineista ja ovat yksinkertaisia valmistaa. Tämä ei siis tuo haastetta esimerkiksi raaka-aineiden saatavuuteen tai säilytykseen.

Teemoja voi hyödyntää asiakkaiden toiveiden mukaan. Asiakkaille voi tarjota vaihtoehtoksi joko kaikki kolme tai antaa asiakkaan valita mieluisin. Saunapalvelun tuottaja voi itse päättää omien resurssiensa mukaan millaista kokonaisuutta he haluavat tarjota. Vaikka pääajatuksena on valmistaa tuotteet asiakkaille valmiiksi, osallistaminen ei kuitenkaan ole poissuljettu. Palveluntarjoajasta ja vuodenaikasta riippuen asiakkaat voidaan ottaa mukaan esimerkiksi marjojen poimintaan, sienten keräykseen tai kalastukseen.

Seuraava askel oli päättää, millaiset teemat haluan tehdä. Pyörittelin alueellisia sekä vuodenaikojen mukaisia teemoja, mutta lopulta kolme toisistaan täysin erilaista teemaa veivät voiton. Teemojen alkuperäisenä innoittajana olivat Suomen ensimmäinen ruokamatkailustrategia 2015–2020 (Havas ym. 2015, 13) julkaisussa määritellyt temaattiset painopisteet: Taste of place, Pure pleasure sekä Cool and creative from Finland. Nämä painopisteet kuvaavat erilaisia teemoja, joiden ympärille Suomen ruokamatkailua rakennetaan. Nämä kolme otsikkoa muotoutuivat lopulta seuraaviksi teemoiksi: Katuruoan innoittamaa, Perinteisiä makuja sekä Villisti hyvää.

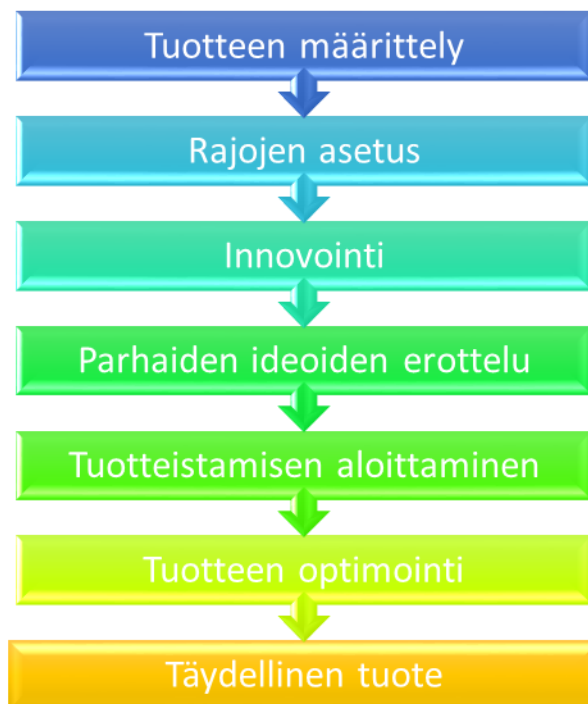
4.1 Tuotekehitysprosessi saunaruokien suunnittelun tukena

Tuotekehitysprosessissa päämääränä on luoda kokonaan uusia tuotteita tai parannella jo olemassa olevia. Tuotekehitys on yritykselle tärkeää, jotta vanhat kannattamattomat tuotteet saadaan poistettua ja niiden tilalle saadaan luotua uutta ja kysynnän mukaista. Ruokatuotteiden, kuten minkä tahansa tuotteen, kehityksen tarve lähtee useimmiten asiakkaista ja kohderyhmästä. Tarpeen kehittyminen voi olla lähtöisin myös yrityksen sisältä, kun huomataan, että tuote voisi olla parempi.

Tuotekehitysprosessi voidaan jakaa neljään päätasoon: tuotekehitysstrategian luominen, tuotteen kehitys ja prosessin hallinta, tuotteen kaupallistaminen sekä tuotteen julkaisemi-

nen. Ensimmäisessä vaiheessa suunnitellaan tarkasti projektin kulku ja päämäärä, kartoitetaan tarvittavat varat ja tehdään markkina- ja kohderyhmäanalyysjä. (Earle ym. 2001, 95–97). Kaikki edellä mainitut keinot valmistavat hyvään ja tuotteliaaseen tuotekehitysprosessiin. Kuvio 8 kuvastaa tuotekehitysprosessin kulkua. Kuvio on mukailtu versio kirjasta Food product development (Earle ym. 2001, 113.)

Toimivan tuotekehitysprosessin edellytyksenä on myös tarpeeksi tiukka rajaus. Aluksi luovuudelle on kuitenkin annettava valta, jotta mahdolliset uudet ideat tuodaan esiin. Näistä, villoistakin, ideoista lopulta karsitaan kehityskelpoisimmat. Tiukat rajat luovat raamit tehokalle toiminnalle ja prosessi pysyy päämäärässään. (Earle ym. 2001, 100.)



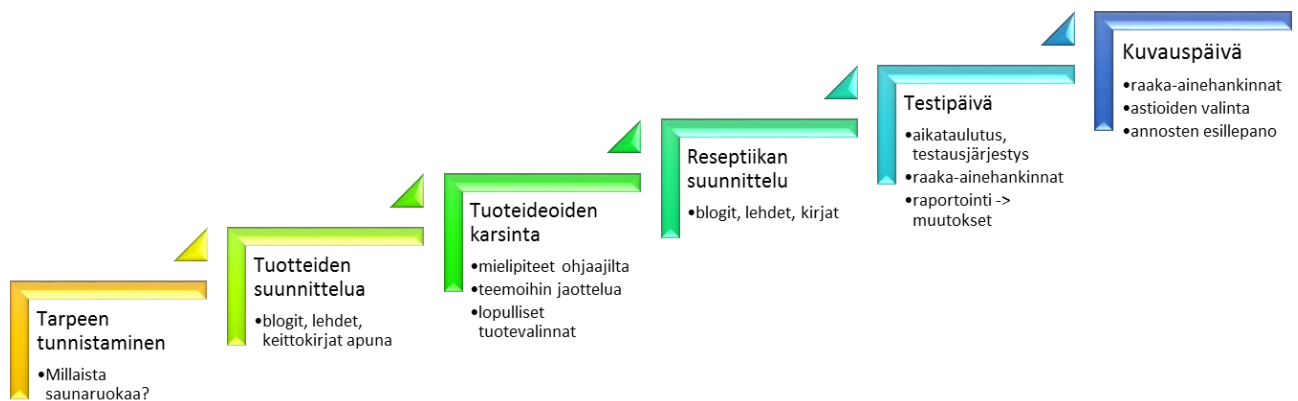
Kuvio 8. Tuotekehitysprosessin kulku (Earle ym. 2001, 113)

Kun parhaat tuoteideat on kerätty, tehdään tutkimuksia ideoiden toteutuskelpoisuudesta. Tässä vaiheessa tarkastellaan tarvittavia materiaaleja, niiden saatavuutta, niiden toimivuutta tulevassa tuotteessa sekä lopullisen tuotteen markkinakelpoisuutta. (Earle ym. 2001, 113–114.) Tässä vaiheessa voidaan suorittaa jo ensimmäisiä tuotetestauksia kohderyhmän asiakkailta. Nämä testaukset antavat arvokasta tietoa siitä, onko tuotteen kehitys menossa oikeaan suuntaan, vai joudutaanko palaamaan innovointivaiheeseen.

Kun tuotteistuksen kannalta oleelliset seikat on huomioitu, voidaan aloittaa tuotteen optimointi, eli viimeistely. Tässä vaiheessa hiotaan tuotteen koostumus, ulkonäkö, maku,

tuoksu, koko ja muut aistittavat ominaisuudet viimeisen päälle. Tuotetestauksia toteutetaan kohderyhmille ja markkinatutkimuksien avulla etsitään paras mahdollinen paikka uudelle tuotteelle. Myös tuotannolliset seikat on huomioitava, joten tämän vaiheen aikana suoritetaan muun muassa laadunvalvonta ja tuotannosta saatavan määrän eli saanto. Lopulta yrityksellä on valmis tuote julkaistavaksi markkinoille.

Oma tuotekehitysprosessini noudatteli jotakuinkin tätä kaavaa (kuvio 9). Kehittämistäni tuotteista ei kuitenkaan ole tarkoitus tehdä massatuotettuja, joten en kokenut tarpeelliseksi tehdä esimerkiksi markkina-analyysyjä. Testautin tuotetta kuitenkin niin sanotulla kohderyhmällä. Ohjaajani ja ystäväni pääsivät itseni lisäksi koemaistamaan tuotteita, ja palaute oli positiivista.



Kuvio 9. Saunaruoan tuotekehitysprosessi

Tuotekehitysprosessi alkoi siis tarpeen tunnistamisesta. RUOKA & MATKAILU -hanke oli tunnistanut tarpeen saunaruoan kehittämiseksi ja he julkaisivat toimeksiannon Haaga-Helian, Haagan kampuksen, ilmoitustaululla. Tartuin toimeksiantoon ja aloin suunnitella prosessille aikataulua. Koska kyseessä on opinnäytetyö, prosessi sisälsi muutakin kuin tuotekehityksen kannalta tärkeitä osia. Ensimmäisessä vaiheessa tapasin ohjaajani, Kristiina Adamssonin sekä Birgitta Nelimarkan alkukevästä 2015. Tapaamisissa kävimme läpi tavoitteeni ja toimeksiantajan toiveet.

Tuotekehitys starttasi toukokuussa 2015, jolloin päätin teemani ja aloin kehitellä ruokia ja raaka-aineyhdistelmiä. Keräilin ruokalehdistä, internetin ruokablogeista ja ympäriltäni ideoita mahdollisista ruokatuotteista ja trendeistä. Kokosin ajatuksia ja ideoita muistivihkoihin ja tietokoneen muistiinpano-ohjelmaan, piirtelin inspiroivia kuvia tuotteiden ulkonäöstä. Koska tuotteiden raameina ovat kolme erilaista teemaa, seuraavassa vaiheessa aloin sommitella keksimiäni yhdistelmiä teemoittain. Tämä ryhmittely auttoi selvittämään itseleni, missä teemassa on vähiten ideoita.

Jatkoin ideoiden kehittämistä siis teeman perusteella. Tässä vaiheessa, kesäkuussa 2015, kävin haastattelemassa Sauna from Finlandin Carita Harjua, jolta sain lopullisen idean jakaa teemojen sisällä tuotteet niin sanotusti kolmeen ruokalajiin. Kun jokaisessa teemassa oli riittävästi monia vaihtoehtoja, aloin karsia mielestäni tylsimmät ja toimimattomimmat tuotteet pois. Karsintaa helpotti se, että minulla oli vahva mielikuva jokaisen teeman tyylistä. Kysyin ohjaajieni mielipidettä, ja valitsemani tuotteet vaikuttivat heistä erittäin toteutuskelpoisilta.

Kun tuotteet oli valittu, alkoi reseptien etsiminen. Selailin jälleen ruokalehtiä, blogeja ja googlea erilaisilla hakusanoilla. Joitakin reseptejä yhdistelin toisiinsa ja toiset keksin makujen perusteella ja raaka-ainetuntemukseni perusteella itse. Parhaaksi havaitsemani tekniikka oli etsiä neljä tai viisi samantyylistä ruokaohjetta ja vertailla niiden runkoa. Tästä yhdistelystä rungosta työstin reseptit, jotka aion testata.

Seuraava askel saunaruoan kehitysprosessissa oli tuotteiden testaus lokakuussa. Raaka-aineiden etsimiseen ei tarvinnut käyttää paljonkaan aikaa, sillä Suomesta saatavat ainekset ovat poikkeuksetta laadukkaita ja niiden ominaisuudet ovat minulle entuudestaan tuttuja. Pystyin siis huoletta testipäivänä aloittamaan tuotetestauksen reseptien mukaan.

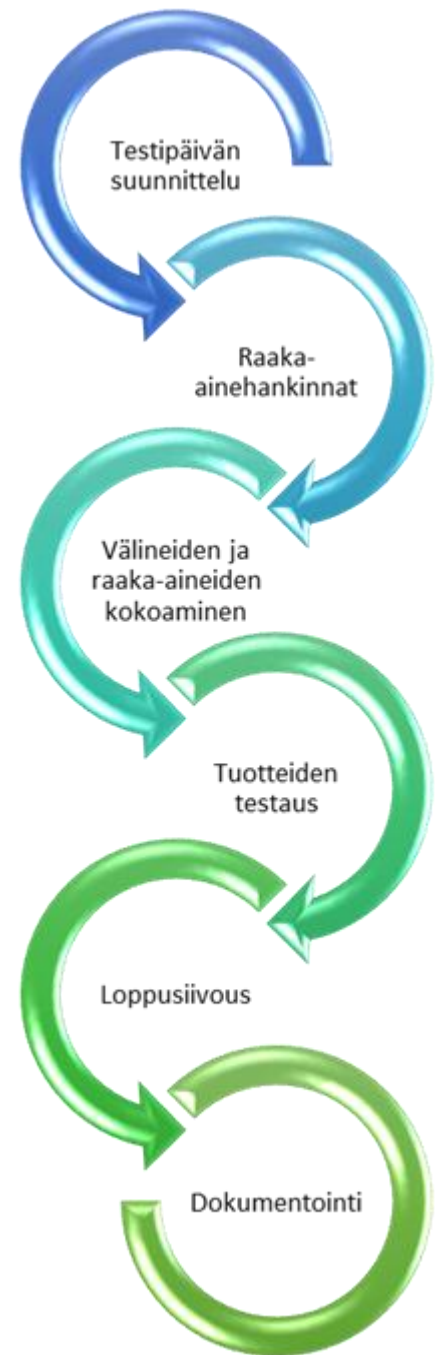
Testipäivän aikana havaitsin joissakin resepteissä kehittämisen varaa, joten tämä oli seuraava vaiheeni. Punnitsin jokaisen raaka-aineen ja kirjasin ylös, jos jotakin tarvittiin vähemmän tai vastaavasti enemmän kuin mitä reseptissä oli. Jälkikäteen korjasin reseptiikan testien mukaiseksi. Tässä vaiheessa ei onneksi tullut mitään yllätyksiä, joiden vuoksi jokin tuote olisi mennyt kokonaan uusiksi. Yhden tuotteen hylkäsin, koska päätin, ettei sitä lopulta edes tarvitse.

4.2 Maistelua testipäivänä

Toteutuksen suunnittelu käynnistyi, kun varasin koululta Demo-keittiön käyttöni. Tein yhteensä kaksi varausta: toisen testipäiväksi 7.10. ja toisen valokuvauspäiväksi 14.10. Testipäivän tarkoituksena on valmistaa kaikki suunnittelemani tuotteet ja reseptien toimivuus. Jos huomaa puutteita tai jokin resepti ei toimi, minulla on hyvin aikaa muuttaa reseptejä toimivammiksi.

Testipäivän logistiikka hoitui helposti. Lähetin työni ohjaajalle tilauslistan tarvittavista raaka-aineista ja hän teki tilauksen Heinin tukkuun. Tuotteet saapuivat koululle tiistaina 6.10. Kaikkia tarvitsemiani tuotteita ei tarvinnut tilata, sillä koulumme raaka-ainevarasto on kattava. Mausteet ja muut kuivat tuotteet löytyivät koululta, samoin kuin maitotuotteet. Yksittäisiä tuotteita ei ollut saatavilla Heinin tukussa eikä koululla, joten tein niiden hankinnat itse. Aikaa hankintoihin kului vain vähän, sillä kotini lähistöllä sijaitsee muutama isompi päivittäistavarakauppa. Tein kaupasta tarvittavat hankinnat tiistaina 6.10., jotta kaikki olisi valmiina seuraavalle päivälle.

Olin suunnitellut testipäivän kulun mielestäni hyvin (kuvio 10). Tein muistiinpanot kaikista tuotteista, joita valmistin. Lisäksi tein aikatauluarvion, kuinka paljon kukin tuote vaatii aikaa valmistuakseen. Kun saavuin koululle klo 8.00, aloitin päiväni keräämällä kaikki välineet ja raaka-aineet, joita päivän aikana tulisin tarvitsemaan. Tätä en ollut ottanut huomioon päiväsuunnitelmassani ja tavaroiden kerääminen vei yllättävän paljon aikaa. Pääsin aloittamaan ensimmäisten tuotteiden testauksen vasta klo 9.15. Alkuvalmisteluihin kului siis yli tunnin verran, vaikka toimin ripeästi ja suunnitelmallisesti. Jälkeenpäin mietittynä olisin voinut käydä koululla edeltävänä päivänä keräämässä tarvittavat välineet. Näin olisin säästänyt testipäivän aamuna runsaasti aikaa. Kuitenkaan aikatauluni ei pettänyt, sillä olin varannut keittiön klo 8.00–18.00 ja sain loppusiivouksen valmiiksi klo 17.45.



Kuvio 10. Testipäivän kulku

Aikaa vievät	Tekeytymistä vaativat	Nopeat
<ul style="list-style-type: none"> • Pretzel-sämpylä • Gluteeniton bagel • Vaahtokarkki • Kalaliemi • Juuressipsit 	<ul style="list-style-type: none"> • Graavisiika • Hillotut karpalot • Vaniljakreemi • Punajuuriletut • Porkkanasalaatti • Mustikkahilloke • Chiavanukas • Olut sipuli 	<ul style="list-style-type: none"> • Puolukkasmetana • Vuohenjuustomousse • Omenapaistos • Kauramuru • Tillicrème • Persiljadippi • Tuorejuustolevite • Kalakeiton juurekset/kala • Makkaravartaat • Jääteet

Kuvio 11. Tuotteiden jaottelu tarvittavan ajan mukaan

Aloitin testauksen pretzel -sämpylästä. Päiväsuunnitelmani (kuvio 11) mukaisesti aloitin isotöisimmistä tuotteista, eli leivistä ja tekeytymistä vaativista tuotteista. Tekemäni aika-
tauluarvio osoittautui melko hyödyttömäksi, sillä kaikkien tuotteiden tekeminen kesti selkeästi enemmän mitä olin arvioinut. Ainoastaan hillotut karpalot, chiavanukas ja mustikkahilloke olivat selvästi nopeimmat tehdä. Näiden tuotteiden reseptit olivat myös kaikista toimivimmat. Muutkin reseptit olivat hyviä lukuun ottamatta pientä hiomista muun muassa mausteiden ja paistoaikojen kohdalla. Pretzel -sämpylän taikina oli mielestäni hivenen liian makea ja ohjeen mukainen paistolämpötila ja -aika olivat väärät. Miedompi uunin lämpötila ja ylimääräisen sokerin poistaminen tekivät sämpylöistä oikeanlaiset. Vaihdoin osan vehnä jauhoista ruisjauhoihin, jolla sämpylän makuun saa lisää syvyyttä. Vaikka sämpylöiden ohje vaatikin parantelua, oli kokonaisuus jo nyt erinomainen. Maut kohtasivat ja värit olivat todella kauniit.

Vaahtokarkkien resepti vaati eniten jälkikehittelyä. Tein massan kolme kertaa. Ensimmäisellä kerralla testipäivänä se epäonnistui lähes kokonaan, ainoastaan maku oli oikeanlainen. Testipäivänä tehty massa oli liian ”liivateinen”. Uskon sen johtuneen joko mittausvirheestä tai ohjeessa olevasta liiallisesta liivatteen määrästä. Kuvauspäivää varten valmistamani vaahtokarkkimassa onnistui täydellisesti. Vähensin liivatteen määrän kolmasosalla ja tein tuotetta isomman määrän. Tällä kertaa maku oli jälleen onnistunut, mutta mustat ja punaiset raidat eivät onnistuneet. Kolmannen kerran testasin vaahtokarkkia siten, että muutin vadelmasoseen ja salmiakin hydyttämiseen käytettävän liivatteen agar agar-jauheeseen. Tälläkään tekniikalla raidat eivät onnistuneet. Vaikka alun perin halusinkin mus-

tia ja punaisia raitoja valkoiseen vaahtokarkkimassaan, lopulta tuote oli kuitenkin onnistunut. Vaahtokarkkien väri oli talvisen harmahtava. Aluksi tämä oli mielestäni huono ominaisuus. Kuvauspäivänä huomasin, että mitä enemmän karkkeja katsoin, sitä enemmän väri alkoi miellyttää.

Vuohenjuustomoussella täytetyt punajuuriletut olivat oikein onnistuneita. Alkuperäinen vuohenjuustomoussin ohje koostui suolasta, pippurista, vuohenjuustosta ja vaahtotestasta kermasta. Testattuani makuyhdistelmää lettujen kanssa, huomasin, että maku ja rakenne kaipaavat parantelua. Keskustelin ohjaajieni kanssa ja he ehdottivat punajuuren lisäämistä. Päädyin tekemään moussin sekaan pieniä kuullotettuja punajuurikuutioita. Tällä tavoin punajuuren maku korostuu ja koko tuote saa purutuntumaa.

Chiavanukas sekä omena-vanilja jälkiruoka olivat molemmat onnistuneita. Chiavanukkaan tuleva mustikkahilloke oli hivenen liian makea, mutta sokeria vähentämällä maku asettui kohdilleen. Omena-vanilja jälkiruoka oli rakenteellisesti täydellinen ja maut olivat ihanan perinteiset. Kauran paahteisuus ja omenoiden makeus yhdistettynä samettiseen vaniljakreemiin toimi hyvin.

Päivän aikana ainoastaan yksi resepti oli totaalisen epäonnistunut. Hunajakaalilohkot, joiden tarkoitus olisi olla savusärki pretzelin lisuke, epäonnistuivat kaikin puolin. Kaali ei pysynyt lohkon muodossa, ja maku oli aivan liian makea. Pohdin hunajakaalilohkojen roolia leivän lisukkeena ja päädyin siihen lopputulokseen, että se ei tarvitse rinnalleen mitään. Leipä on itsessään jo niin täyttävä, että ylimääräinen lisuke voisi hyvinkin jäädä syömättä.

Toinen osittain epäonnistunut tuote oli metsäsienibagel. Gluteeniton bagel leipä onnistui erinomaisesti. Olin tästä yllättynyt, sillä olen leiponut hyvin vähän gluteenittomia tuotteita. Rakenne ja maku olivat kuitenkin erittäin onnistuneet, ainoastaan bagelin ulkonäkö kaipasi parantelua. Gluteenittomat tuotteet saavat harvoin hyvin väriä paiston aikana ja tämän vuoksi leivät jäivät todella vaaleiksi. Onneksi väriongelman voi korjata helposti laittamalla pinnalle esimerkiksi unikon siemeniä. Täyte puolestaan oli tämän tuotteen ongelmakohta. Metsäsienet kaipasivat jotain lisää. Nyt täyte jäi vaisuksi ja vähän mauttomaksi. Pohdin ohjaajieni kanssa, että bagelin väliin voisi paahtaa lanttua tai lehtikaalia. Tällöin täytettä olisi runsaammin ja makukin paranee. Sienten joukkoon lisäsin paistettua sipulia, jonka makeus korostaa sienten makua.

5 Kolme erilaista teemaa

Saunaruoan kehittämisen tarve on Harjun mukaan suuri (1.6.2015). Saunapaketteja ja palveluita tarjoavat yritykset ottavat harvoin huomioon asiakkaan tarpeen ruokailuun saunomisen yhteydessä. Usein ruokailu on sivuroolissa eikä ruokaan tai sen esillepanoon kiinnitetä sen kummempaa huomiota. Koska sauna on tärkeä osa hyvinvointimatkailua ja hyvinvoinnin yksi keskeinen osa on ravinto, myös saunaruoan tulisi olla ravitsevaa. Maistuvalla ja innovatiivisella ruolla sauna voidaan liittää osaksi ruokamatkailua. Innovatiivisuus, erilaisuus ja omaperäisyys ovat omalta osaltaan motivoimassa matkailijoita ruokamatkailuun. Täten myös saunaruoka voi olla sysäys ruokamatkan tekemiselle.

Tutkittuani useiden eri puolilla Suomea saunapalveluita tuottavien yritysten internet-sivuja huomasin, että tarjolla on tavanomaisesti makkaraa, kiusauksia ja muita laatikkoruokia sekä salaatteja; niitä niin sanottuja ”perinteisiä saunaruokia”. Monet yritykset mainitsivat vain ”iltapalan” tai ”snacksin” ruokailun kohdalla. Osa yrityksistä ei tarjonnut lainkaan mahdollisuutta ruokailuun, mutta tällöin mahdollisuutena oli ottaa mukaan omat ruoat ja juomat. Harjun mukaan olisi tärkeää, että ruoka upotettaisiin osaksi saunaelämystä. Ruoan tulisi olla luonnollinen osa saunomista ja osa elämystä.

Saunaruoan tulisi olla melko kevyttä. Harjun (1.6.2015) mukaan ennen saunaa syöty raskas ateria aiheuttaa tukalaa oloa ja puolestaan sen jälkeen nautittu raskas ateria poistaa saavutetun rentoutuneen olotilan. Ihanteellisin tilanne ruokailussa on ottaa huomioon mitä ennen, mitä sen aikana ja mitä sen jälkeen. Harjun mukaan on siis hyvä, että ruokaa on tarjolla tasaisesti koko saunaelämyksen ajan. Harju (1.6.2015) korostaa myös nesteytyksen tärkeyttä. Saunassa voi hyvinkin olla jatkuvasti vettä tarjolla. Nykyinen makuvesien suosio antaa tähänkin hyvän mahdollisuuden. Saunassa voi olla tarjolla valmiiksi maustettuja kuplavesiä tai vesiä voi maustaa myös itse esimerkiksi kurkun ja mintun lehtien avulla.

Lähdin kehittämään tuotteita tätä ajatusta silmällä pitäen. Harju (1.6.2015) mainitsi hyvän nesteytyksen saunan aikana. Jokaisen teeman alkuun suunnittelin alkoholittoman alkijuoman. Juomat ovat alkoholittomia, sillä alkoholi kuivattaa kehoa. Alkoholittomien drinkkien kasvava suosio oli yksi syy siihen, että valitsin alkijuomiksi alkoholittomat juomat. Harjun haastattelun (1.6.2015) pohjalta suunnittelin jokaiselle teemalle samankaltaisen rakenteen: alkijuoma, pientä purtavaa saunan aikana ja saunan jälkeen tarjottava täyttävämpi ruoka sekä pieni jälkiruoka.

Halusin pitää makumaailman mahdollisimman suomalaisena, joten jokaisen teeman reseptit koostuvat mahdollisimman pitkälle suomalaisista raaka-aineista. Onhan sauna perisuomalainen paikka, joten ruoan kuuluu olla sen mukaista. Hyödynnän paljon kotimaisia kasviksia, juureksia ja marjoja unohtamatta järvien antimia. Myös luonnosta saatavat villiyrtit, kuten kuusenkerkkä ja viinisualaheinä, ovat osa kehittämiäni reseptejä. Hyvinvointimatkailustrategian mukaisesti hyödynnän tuotteissani Suomen vahvuuksista mielestäni tärkeintä: puhdasta luontoa ja sen tarjoamia aarteita.

5.1 Katuruoan innoittamaa

Tämän teeman suunnittelu oli kaikista mielekkäintä. Katuruoka on tunnetusti kokeilevaa ja kaikenlaiset makuyhdistelmät pyritään saamaan toimiviksi. Suunnittelemani katuruokateemaiset annokset suuntautuvat niin sanottuun perinteiseen katuruokamaailmaan kuitenkin modernilla otteella. Teeman kokonaisuus on esitelty kuvassa 3.



Kuva 3. Katuruoan innoittamaa

Alkujuomaksi tässä teemassa on kuusenkerkkäjäättee (kuva 4). Kuusenkerkkien upea pihkainen maku pääsee oikeuksiinsa jääkylmässä ja virkistävässä juomassa. Tee haudutetaan kuusenkerkistä ja siihen lisätään sokeria sekä sitruunan mehua. Sokerin makeus tuo esille kerkkien pihkaista makua ja sitruunamehun happamuus sitoo maut yhteen. Tämä juoma on lopulta melko keväinen, sillä kuusenkerkät ovat parhaimmillaan toukokuun lopussa säiden lämmettyä. Kuitenkin kerkkien pakastaminen talven varalle onnistuu hyvin. Tällä tavoin kevään raikkaat maut ovat mahdollista toteuttaa myös talviaikaan.



Kuva 4. Kuusenkerkkjäättee

Kuva: Kristiina Adamsson ja Kristiina Havas

Saunan aikana naposteltavaksi tarjottavaksi sain idean Harjun haastattelusta (1.6.2015). Hän mainitsi suomalaiset tapakset eli sapakset. Tämä idea alkoi kiinnostaa, sillä se istuu katuruokamaailmaan luontevasti. Sapasten luonne on samankaltainen kuin sen sukulaisen, tapasten. Niiden kuuluu olla helposti nautittavia pieniä suolaisia suupaloja. Sapakset voivat olla joko lämpimiä tai kylmiä. Säilyvyyden ja tarjoiltavuuden kannalta päädyin suunnittelemaan kylminä tarjottavat sapakset. Tuotteiden ideana on olla tarjolla saunassa oleskelun ajan, jotta virkistäytymässä käydessään asiakkaat voivat nauttia pientä purtavaa, jotta nälkä pysyy loitolla. Sapakset ovat kuitenkin sen verran kevyitä, että ne eivät täytä vatsaa liikaa. Saunasapakset ovat siis toimiva naposteltava vilvoittelun yhteydessä.



Kuva 5. Punajuuri-vuohenjuustolettu ja hillotut karpalot

Kuva: Kristiina Adamsson ja Kristiina Havas

Tuotteiksi muodostuivat cocktail -paloina tarjottavat punajuuriletut täytettynä vuohenjuustomoussella (kuva 5) ja tarjottuna hillottujen karpaloiden kera, sekä juuressipsit ja persiljavalkosipulidippi (kuva 6). Nämä sapakset ovat helposti toteutettavissa, sillä ne voidaan valmistaa kylmään etukäteen. Sipsejä voi tehdä kerralla ison määrän, kunhan ne säilytetään ilmatiiviissä astiassa. Myös punajuuriletuja voi valmistaa isomman määrän kerralla, sillä letut säilyvät kylmässä useita päiviä. Lettujen pakastaminen onnistuu hyvin ilman, että tuotteen laatu kärsii. Vuohenjuustomousse sekä persiljadippi ovat molemmat nopeita valmistaa, sillä ne vaativat vain ainesten sekoittamisen keskenään. Letut ovat helppo muokata erilaisiksi, sillä punajuuri tulee taikinaan soseena. Jos hyviä punajuuria ei ole saatavilla, ne voi korvata lähes millä tahansa muulla juuressoseella, esimerkiksi palsterinakkaa-porkkanasoseella. Sipsien valmistukseen sopivat myös kaikki juurekset.



Kuva 6. Savusärjellä täytetty pretzel sämpylä, juuressipsit ja persiljadippi

Kuva: Kristiina Adamsson ja Kristiina Havas

Perinteisen nakkitäytteisen hot dogin tai hampurilaisen kaikilla mausteilla sijaan suunnitellin savusärjellä täytetyn "hodarin" (kuva 6). Hodarin sämpylän virkaa toimittaa höttöisen vehnäsämpylän sijaan Pohjois-Amerikasta New Yorkista tuttu pretzel pohjainen sämpylä. Sämpylätaikinaan upotetaan vehnäjauhojen lisäksi ruisjauhoja, jotka antavat mauulle syvyyttä. Täytteeksi leipä saa tillillä maustettua ranskankermaa, savusärkiä, pikkelöityä porkkanasalaattia sekä rapeaa rucolaa. Savusärjet voi pyöräyttää pikaisesti kuumalla pannulla ja jäähdyttää. Pikainen paistaminen korostaa savun makua ja antaa särjille kevyesti

rapean pinnan. Koska leipä tarjoillaan kylmänä, sen toteuttaminen saunaelämyksen yhteydessä on helppoa. Tilasta riippuen ne voi tarjota valmiiksi koottuna tai ainekset voi asettaa esille erillisissä astioissa, joista jokainen asiakas saa täyttää oman annoksensa. Valmiiksi täytetyt ovat katteen ja hävikin kannalta kannattavampi vaihtoehto, koska tällöin keittiöhenkilökunta valmistaa jokaisesta annoksesta samanlaisen. Tällöin täytteitä valmistetaan juuri tarvittava määrä eikä hävikkiä synny.

Suolaisen jälkeen maistuu aina jokin makea. Suunnittelin jokaiseen teemapakettiin pienen jälkiruoan, joka sammuttaa suurimman makean himon. Katuruokateemaan mietin kiinnostavia vaihtoehtoja, jotka eivät ole niin arkipäiväisiä. Etsiessäni ideoita törmäsin eräässä aikakauslehdessä kakkusmoothieen. Smoothien ideana oli toteuttaa jonkin tunnetun kakun makumaailma smoothien muodossa. Lopulta päädyin siihen tulokseen, että smoothie liitetään usein aamupalatuotteeksi ja se ei välttämättä sopisi saunan jälkeen nautittavaksi jälkiruoaksi. Smoothien sijaan pohdin naposteltavaa makeaa ja mikä sen parempaa kuin karkit.



Kuva 7. Vadelma-salmiakki vaahtokarkki

Kuva: Kristiina Adamsson ja Kristiina Havas

Karkkien valmistaminen on vaikeaa ilman erikoisvälineitä. Siksi karkkien sijaan itsetehdyt vaahtokarkit on helppo toteuttaa jopa kotikeittiössä. Vaahtokarkkien mauksi valikoitui vadelma-salmiakki (kuva 7). Vadelman sopiva kirpeys ja salmiakin suolaisuus ovat loistava makupari. Saunan jälkeen pehmoiset vaahtokarkit ovat helppoa naposteltavaa makean himoon. Vaahtokarkit ovat myös helposti muunneltavissa, sillä massaan tulevan marjaseen voi vaihtaa helposti. Tällöin salmiakin voi halutessaan jättää pois.

5.2 Perinteisiä makuja

Tämän teeman ajatuksena on hyödyntää perinteisiä suomalaisia ruokatuotteita saunaruokana. Ideana on käyttää perinteisesti saunaan liitettyjä raaka-aineita, kuten olutta ja makkaraa. Alkujuomana tässä teemassa on nokkosjäätee. Nokkonen on tunnetusti vitamiinipitoinen ja terveysvaikutteinen. Ennen saunaan nautittuna nokkosjäätee virkistää ja kosteuttaa kehoa. Kokonaisuus on esitelty kuvassa 8.



Kuva 8. Perinteisiä makuja

Koska makkara ja olut ovat perinteisiä saunassa nautittuja tuotteita, päätin ottaa ne mukaan tähän teemaan. Makkara tarjotaan perinteisestä poiketen vartaista. Kolme erilaista makkaraa tarjoavat jokaiselle jotakin: perinteinen mieto grillimakkara, mausteisempi makkara sekä lammasmakkara kutkuttelevat makkaran ystävien makuhermoja. Valitsin makkaroiksi Harjun makkaratehtaan valkosipuli-yrttimakkaran sekä West Charkin kaksi makkaraa: Juhlagrilleri sekä lammasmakkara. Juhlagrillerissä on mukana juustoa, joka mehevoittää makkaran rakennetta. Lammasmakkara on miedosti maustettu, jotta lampaan maku pääsee oikeuksiinsa. Harjun valkosipuli-yrttimakkara puolestaan sisältää runsaasti mausteita, yli 10 % painostaan (Harjun makkaratehdas). Makkarat voi halutessaan kypsentää myös saunassa kiukaalla tai grillaamalla tulipesässä. Muuten makkaroitten kypsennykseen suosittelen grilliä tai kuumaa paistinpannua.

Päädyin valitsemaan valmiit makkarat, sillä minulla ei ole kokemusta makkaran valmistamisesta. Tämä olisi vaatinut syvällisempää perehtymistä, jotta lopputuloksesta olisi tullut maukas. Päätin siis hyödyntää laadukkaita valmiita makkaroita, jotta makuelämys on onnistunut.

Suolaiseen on hyvä yhdistää jotain makeaa ja hieman hapanta. Tähän tarkoitukseen sopii erinomaisesti makean hapokas olutsipuli. Punasipuli on marinoitu olutliemessä, jonka mautaisuus tarttuu kiinni makkaroiden rasvaisuuteen ja suolaisuuteen. Yhdistelmä on herkullisen toimiva; jollakin tapaa hyvin perinteinen mutta kuitenkin erilainen.

Saunan jälkeen nautittavana ruokana on ahvenesta valmistettu rantakalakeitto (kuva 9). Monien lapsuudesta tuttu saunan jälkeinen rantakalakeitto vaikutti aluksi kovin arkiselta. Pohdin, millä tavalla tuotteesta saisi saunaan sopivan ja päätin, että esillepano on avain tähän ongelmaan. Perinteinen rantakalakeitto valmistetaan juuri niistä raaka-aineista, joita sillä hetkellä on saatavilla. Kala on sitä, mitä järvestä sattuu sinä iltana nousemaan.



Kuva 9. Ahvenrantakalakeitto

Kuva: Kristiina Adamsson ja Kristiina Havas

Suunnittelemani keitto on uskollinen tälle perinteelle: juurekset ovat porkkanaa, lanttua ja perunaa. Kalana on kotimainen ahven ja liemi keitetään itse kalojen perkuujätteistä. Esillepano on erilainen. Juurekset esikeitetään ja kala suolataan ja leikataan pieniksi paloiksi. Keittolautaset kootaan valmiiksi lientä lukuun ottamatta. Kun asiakkaat ovat valmiita aloittamaan ruokailun, tulikuuma liemi kaadetaan juuresten ja kalapalojen päälle. Kuuma liemi kypsentää kalan ja kuumentaa juurekset. Toimivuuden kannalta juuresten ja kalapalojen tulee olla melko pienikokoisia.

Vaihtoehtoisesti keittolautaset voivat olla esillä ruokailupaikassa ja tulikuuma liemi esimerkiksi lämpöhauteessa, jolloin asiakkaat voivat itse annostella liemen. Kala säilyy hyvänä

huoneen lämmössä noin puoli tuntia, koska se on suolattu. Tätä pidempään kalaa ei kannata pitää lämpimässä.

Jälkiruokana tälle teemalle on perinteinen makuyhdistelmä kauraa, vaniljaa ja omenaa (kuva 10). Jälkiruoka voidaan koota lasiin kerroksiksi, jolloin annoskoko on pieni, mutta makeanhimon tyydyttävä. Kaura paahdetaan voin ja muscovadosokerin kanssa, jolloin paahteisuus korostaa ihanasti vaniljakreemin ja omenoiden makua. Omenat lohkotaan ja paistetaan pehmeiksi muscovadosokerin, voin ja kanelin muodostamassa siirapissa. Makuyhdistelmä on hyvin perinteinen ja se kruunaa saunaelämyksen.



Kuva 10. Omenaa, vaniljaa ja paahdettua kauramurua
Kuva: Kristiina Adamsson ja Kristiina Havas

5.3 Villisti hyvää

Tämän teeman ruokatuotteiden tarkoitus on lisätä hyvää oloa hyödyntäen villinä kasvavia raaka-aineita, kuten metsäsieniä, mustikkaa ja puolukkaa. Ruoka ei siis varsinaisesti ole villiruokaa. Alkujuomana tarjottava koivunmahla on tunnetusti kehoa kosteuttavaa ja ravitsevaa. Keväisin koivunmahlaa voi laskea suoraan koivusta asiakkaille. Tämä pienimuotoinen ohjelmanumero saunan aluksi jää varmasti mieleen. Mahlaa on saatavilla myös luontaistuotekaupoista. Kokonaisuus on esitelty kuvassa 11.



Kuva 11. Villisti hyvää.

Saunan aikana nautittava suolainen välipala on graavisiikaa, puolukkasmetanaa ja raitajuurisipsi (kuva 12). Annos tarjotaan joko valmiiksi annosteltuina tai asiakkaiden itse kootavana. Tarjoiluehdotuksena annoksen voi koota esimerkiksi lusikkoihin ja asettaa ne esille jääpedille. Näin graavisiika säilyy hyvänä parikin tuntia.



Kuva 12. Graavisiikaa, puolukkasmetanaa ja raitajuurisipsi; metsäsienibagel sekä chiasiemenvanukas ja mustikkahilloketta

Kuva: Kristiina Adamsson ja Kristiina Havas

Saunan jälkeen tarjolla on metsäsienibagel (kuva 12). Leipä on gluteeniton, joten se sopii moneen ruokavalioon. Bagelin väliin tulee uunissa paahdettua lanttua, viinisulaheinää,

paistettua sipulia sekä metsäsieniä. Sieniksi tähän sopii mitkä tahansa ruokasieniksi sopivat sienet, muun muassa suppilovahverot toimivat erityisen hyvin. Sienet voivat olla joko tuoreita tai kuivattuja. Levitteenä bagelin väliin tulee sienistä ja tuorejuustosta tehty sienitahna.

Jälkiruokana tarjotaan pieni annos chiasiemenvanukasta sekä mustikkahilloketta (kuva 12). Chiasiemenet liotetaan maustamattomaan mantelimaitoon ja turvonneet siemenet kerros-tetaan esimerkiksi lasiin mustikkahillokken kanssa. Chiasiementen suositeltu maksimi päi-väannos on 15 grammaa. Liotettuna tämä annos on reilun desin verran. Valitsin chiasiemenet kotimaisten pellavansiementen tilalle, koska pellavan ominainen maku on melko voimakas. Chiasiementen maku puolestaan on hyvin mieto, lähes olematon, ja siksi se sopi paremmin tähän tuotteeseen.

Tämä teema on helposti muokattavissa esimerkiksi maidottomaan ja munattomaan ruokavaliioon. Smetanan voi korvata joko kaurafraïchella tai maustamattomalla soijajogurtilla. Levitteen tuorejuuston voi korvata maustamattomalla tofutuorejuustolla.

6 Pohdintaa

Millaista sitten on tulevaisuuden saunaruoka? Tekemäni ruokatuotteet ovat suuntaviivat siihen millaista saunaruoka voisi olla. Saunassa käyminen on kuitenkin rentoutumista varten, joten ruoan tulee mielestäni aina olla helposti toteuttavissa ja nautittavissa. Liian ”hie-noa” ruokaa on mielestäni turha tuoda saunamiljööseen. Toki esillepanoon tulee kiinnittää huomiota, mutta yksinkertaisestakin ruoasta saa näyttävää helposti.

6.1 Tulevaisuuden saunaruoan kehitysideoita

Tulevaisuuden saunaruoan kehittämiseen voisi ottaa vaikutteita esimerkiksi Sauna from Finlandin julkaisemasta Laatu-käsikirjasta (Sauna from Finland 2015). Julkaisussa mainitut moniaistisuus ja aitous ovat muun muassa hyviä lähtökohtia lähteä miettimään myös ruokatuotteita. Annetaan raaka-aineiden maistua itseltään ja hivellään niin näkö-, haju-, maku-, tunto- ja kuuloaistia ruoan avulla.

Myös hyvinvoinnin näkökulmasta kehitettävä saunaruoka voisi olla tulevaisuudessa ”se juttu”. Ruokatuotteiksi voisi suunnitella täydellisesti saunomisen vaikutuksia korostavia ruokia ja juomia. Kuten Forsell (2007, 76, 82–84) toteaa, saunominen rentouttaa lihaksia, parantaa verenkiertoa ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa. Saunaruokana voisi siis olla vaikka aineenvaihdunnan vilkastuttaja-smoothie tai verenkiertoa vilkastuttava mausteinen salaatti.

Toki tulee muistaa, että saunominen myös kuivattaa kehoa hikoilun vuoksi. Siksi voisi olla mielenkiintoista kehittää ruokatuotteita, jotka kumoavat esimerkiksi hikoilun vaikutukset. Kehoa kosteuttava jäähileinen juoma tai lusikalla syötävä marjasorbetti voisi olla jännittävä kokemus: kuumassa saunassa jääkylmänä nautittu ruoka virkistää samalla tavalla kuin pulahdus avantoon.

Jotta sauna pysyy osana ruokamatkailua, jatkuva ruokatuotteiden innovointi ja kehittäminen on tärkeää. Ruokamatkailijoiden kiinnostus pysyy yllä, kun tutuissakin paikoissa on vaihtuva ruokatarjonta. Ruokatrendien seuraaminen on hyvä lähtökohta myös saunaruoan kehittämiseksi. Ruokamatkailun osana on uusien ja erilaisten ruokien kokeileminen.

FinRelax -hyvinvointimatkapakettin (VisitFinland 2015) yhtenä näkökulmana on, että suomalainen saunakulttuuri välittyy parhaiten tarinoiden avulla. Tämä voisikin olla kiinnostava lähestymistapa saunaruokaan. Seuraava kehitysprosessi voisikin olla ”Tarinallinen saunaruoka – vanhoista saunatarinoista ruokatuotteiksi”. Saunaan liitetään paljon uskomuksia,

taikoja ja taruja. Näitä tutkimalla voisi löytää hyviä lähestymistapoja luoda kiinnostavaa saunaruokaa. Saunomiselämyksen voisi rakentaa jatkuvan tarinan ympärille. Saunaelämykseen voisi tällöin liittää esimerkiksi vanhoja saunassa tehtyjä suomalaisia hoitoja, kuten hyvinvointimatkaillustraatiassakin mainitaan (VisitFinland 2014, 11). Kaikki tämä olisi varmasti unohtumaton kokemus ulkomaisille matkailijoille.

6.2 Itsearviointia

Prosessina opinnäytetyö oli minulle kokonaan uudenlainen kokemus. Opintojen aikana olen tehnyt muutaman isomman kirjallisen työn, mutta mikään niistä ei ole päässyt lähellekään tätä. Koulun alussa ajatus opinnäytetyöstä oli pelottava ja ajattelin, että en ikinä pysty kirjoittamaan sitä. Kuviossa 12 on esitelty opinnäytetyöprosessini vaiheet.



Kuvio 12. Opinnäytetyöprosessini vaiheet

Opintojen myötä tuleva lopputyö alkoi vaikuttaa vähemmän ja vähemmän pelottavalta. Alkuperäinen käsitys isosta kirjoitustyöstä, kymmenien kirjojen lukemisesta ja perehtymisestä johonkin tiettyyn asiaan alkoi muovautua kiinnostavaksi haasteeksi. Lisäksi tietämykseni siitä, mitä kaikkea opinnäytetyö vaatii, muuttui. Ensinnäkin mahdollisuudet ovat rajattomat eikä lopputyön välttämättä tarvitse olla tutkimus. Alusta asti oli selvää, että teen toiminnallisen opinnäytetyön, sillä tieteellisen kirjallisuuden lukeminen ja tiedon etsintä eivät ole vahvoja puoliani.

Sain kuitenkin huomata, että myös toiminnallinen työ vaatii lukemista ja etsimistä, ei kuitenkaan samassa mittakaavassa kuin tutkimustyö. Voin rehellisesti todeta, että juuri lukeminen ja tiedon etsiminen oli koko prosessin haastavin vaihe. Keskittyminen lukemaan ja etsimään tietoa oli välillä tuskastuttavan puuduttavaa. Olen mielestäni luova ihminen, joten tieteellisen tekstin lukeminen ja kirjoittaminen tuotti paljon haasteita. Erityisesti lähte-

den käyttö tekstin osana tuntui vaikealta, koska olisin mieluummin kirjoittanut oman tietämykseni perusteella tukeutuen välillä lähteisiin. Mielekkäintä koko prosessissa oli ehdottomasti tuotteiden suunnittelu ja reseptiikan etsintä.

Toiminnallinen opinnäytetyö oli myös luonnollinen valinta, koska halusin tehdä tuotekehitystyön. Kiinnostuin opintojen aikana tuotekehityksestä ja sain siitä kipinän toteuttaa lopputyöni sen parissa. Opinnäytetyötä tehdessäni olen huomannut, että tuotekehitys ei ole helppoa hommaa. Lähtötilanteeni oli kuitenkin helppo, sillä sain luoda juuri sellaista, mitä itse näin parhaaksi. Minua ei ollut rajoittamassa esimerkiksi tietty kohderyhmä tai toiveet. Työn tuli kuitenkin sopia ruokamatkailustrategiaan ja hyvinvointimatkailun lähtökohtiin, joten siltä osin suunnittelutyötäni oli rajattu etukäteen. Vaikka taivas oli vain rajani, silti tuotteiden suunnittelu ja makujen pohtiminen vei oman aikansa. Myös epävarmuus ruokien toimivuudesta varjosti joissain tilanteissa etenemistä. Tästä kuitenkin selvisin kysymällä mielipiteitä ystäviltä ja ohjaajilta.

Lopputulokseen olen tyytyväinen. Näin jälkikäteen mietittynä olen ajatellut, oliko sittenkään niin kannattavaa lähteä suunnittelemaan noin monia tuotteita. Kuten keskustelin työni edetessä ohjaajani kanssa, olisi saattanut olla parempi ratkaisu keskittyä kehittämään esimerkiksi kolmen tai vaikka neljän ruoan kokonaisuutta. Tällöin kokonaisuus olisi varmasti ollut täydellisyyteen hiottu ja toimiva. En halunnut kuitenkaan muuttaa suunnitelmaani. Olin päättänyt, että teen kolme teemaa, joissa jokaisessa kolme osaa. Työni on mielestäni onnistunut ja saavutin asettamani tavoitteet.

Prosessia ajatellen olen tullut siihen tulokseen, että tarkempi suunnittelu ja aikataulutus olisivat helpottaneet etenemistäni. Välillä tuntui siltä, että työ ei etene ja teen aina samoja asioita. Työn tekeminen tuntui myös sekavalta ja hajanaiselta. Olen varma, että tarkemmalla viikkosuunnitelmalla olisin välttynyt tältä ja olisin tuntenut itseni varmemmaksi. Viikkosuunnitelmaan olisi pitänyt sisällyttää päiväkohtainen jaottelu, mitä teen kunakin päivänä. Etenin enemmänkin ”fiilispohjalta”, eli mikä tuntui hyvältä minäkin päivänä.

Kirjoittaessani tietoperustaa tai suunnitellessani reseptiikkaa huomasin, että en pysty työskentelemään täydellisessä hiljaisuudessa. Myös pöydän ääressä istuminen ei tuntunut luonnolliselta. Siispä useimmiten kirjoitin työtäni kotisohvalla samalla, kun televisiosarja ”Frendit” pyöri taustalla. Tämä helpotti keskittymistä ja tekstiä syntyi luontevasti. Opin itsestäni paljon tämän prosessin aikana.

Aiheessani monet asiat olivat jo entuudestaan tuttuja. Perehtymiseni kuitenkin syvensi esimerkiksi hyvinvointimatkailuun liittyvää tietoa. Kuten hyvinvointimatkailustrategiassakin todetaan, Suomella on loistavat mahdollisuudet nousta maailman yhdeksi johtavaksi hyvinvointimatkailumaaksi. Ja mikäpä tätä kehitystä tukisi paremmin kuin puhdas, upea luonto, rentouttava sauna ja maittava saunaruoka.

Lähteet

Björk, P. & Kauppinen-Räsänen, H. 2014. Culinary-gastronomis tourism – a search for local food experiences. *Nutrition & Food Science*. 44, 4. s. 294–309.

Chi, C.G-Q. & Karim, S.A. 2010. Culinary Tourism as a Destination Attraction: An Empirical Examination of Destinations' Food Image. *Journal of Hospitality Marketing & Management*. 19, 6, s. 531–555.

Earle, M., Earle, R. & Anderson, A. 2001. Food product development. Woodhead Publishing Limited. Cambridge.

ESPA (European Spa Association) 2015. Luettavissa: <http://www.europeanspas.eu/association/>. Luettu: 5.11.2015.

Forsell, M. 2007. Saunan taikaa - Tarinoita, tietoa, tunnelmia. Minerva. Helsinki.

Harju, C. 1.6.2015. Toiminnanjohtaja. Sauna from Finland. Haastattelu. Helsinki.

GSS (Global Spa Summit) 2011. Wellness Tourism and Medical Tourism: Where Do Spas Fit?. Luettavissa: http://www.globalwellnesssummit.com/images/stories/pdf/spas_wellness_medical_tourism_report_final.pdf. Luettu: 5.11.2015.

Havas, K., Adamsson, K. & Sievers, K. Suomen ensimmäinen ruokamatkailustrategia 2015–2020. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu Oy, maa- ja metsätalousministeriö ja Visit Finland. Helsinki.

Koncul, N. 2012. Wellness: A New Mode of Tourism. *Ekonomiska Istrazivanja*. 25, 2, s.531.

Medical Tourism Association 2014. Medical Tourism FAQ's. Luettavissa: <http://www.medicaltourismassociation.com/en/medical-tourism-faq-s.html>. Luettu: 5.11.2015.

Mikkelin ammattikorkeakoulu MAMK 2015. Ruokamatkailun keskiöön Etelä-Savossa. Luettavissa: <http://www.mamk.fi/ruokamatkailu>. Luettu: 15.6.2015.

Poder, M. 2012. Wellness travel. *Travel Age West*. Luettavissa: <http://www.travelage-west.com/Tools/Travel-Articles/Wellness-Travel/#.VYpzbHrtmko>. Luettu: 24.6.2015.

Sauna from Finland 2012. Saunan uusi elämä. Magazine. 1, s. 6-7.

Sauna from Finland 2015a. Aito suomalainen saunaelämys – Laatukäsikirja. Sauna from Finland ry. Jyväskylä.

Sauna from Finland 2015b. Sauna from Finland ylpeänä esittää: ensimmäiset saunaelämyksen laatusertifikaatit myönnetty. Luettavissa: <http://saunafromfinland.fi/uutiset/sauna-from-finland-ylpeana-esittaa-ensimmaiset-saunaelamyksen-laatusertifikaatit-myonnetty>. Luettu: 20.11.2015.

Sauna from Finland 2015c. Tutkimus: suomalainen sauna on jo itsessään elämysmatkakohde. Luettavissa: <http://saunafromfinland.fi/uutiset/tutkimus-suomalainen-sauna-on-jo-itsessaan-elamysmatkakohde>. Luettu: 21.11.2015.

Vuorenjuuri, M. 1967. Sauna kautta aikojen. Otava. Helsinki.

Vuori, K & Pekkala, J. 2014. Saunakeittokirja – ruokaa ja tunnelmia kiukaan lämmössä. Tammi. Helsinki.

VisitFinland 2012. Modernit humanistit. Luettavissa: <http://www.visitfinland.fi/studies/modernit-humanistit/>. Luettu: 3.11.2015

VisitFinland 2014. Hyvinvointimatkailustrategia 2014–2018. Luettavissa: http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2015/01/HYVINVOINTIMATKAILUSTRATEGIA-2014-2018_final1.pdf?dl. Luettu: 3.11.2015.

VisitFinland 2015. FinRelax -konsepti. Luettavissa: <http://www.visitfinland.fi/tuoteteemat/hyvinvointimatkailu/finrelax-konsepti/>. Luettu: 12.11.2015.

Wellness Tourism Worldwide (WTW) 2015. Our Top 10 Wellness Travel Trends For 2014!. Luettavissa: <http://www.wellnesstourismworldwide.com/top-10-wellness-travel-trends-2014.html>. Luettu: 18.6.2015.

World Food Travel Association 2015. What is food tourism?. Luettavissa: <http://worldfoodtravel.org/what-is-food-tourism>. Luettu: 15.6.2015.

World Health Organisation (WHO) 2015. Health. Luettavissa:
<http://www.who.int/trade/glossary/story046/en/>. Luettu: 18.6.2015.

YLE uutiset 2013. Farmer's Paper: Food "cleanest" in Finland. Luettavissa: http://yle.fi/uutiset/farmers_paper_food_cleanest_in_finland/6539282. Luettu: 12.11.2015.

Liitteet

Liite 1. Carita Harjun haastattelun runko

Haastattelu Carita Harju, Sauna From Finland

YLEISET KYSYMYKSET KOSKIEN SAUNAA JA SAUNOMISTA

1. Miten määritellään sauna? Mitä se tarkoittaa? Ovatko saunat erilaisia eri maakunnissa? Miten?
2. Mikä on Sauna from Finlandin tehtävä?
3. Mitä saunomisessa ja sen kehittämisessä on tällä hetkellä meneillään, mistä puhutaan? Mikä on ”hottia”? Millaisia toimenpiteitä toteutetaan?
4. Kenen kanssa saunaa matkailutuotteena tulisi kehittää?
 - Onko olemassa uusia yhteistyökumppaneita?
 - Miten saunaa on paketoitu matkailutuotteeksi?
 - Millaisia mahdollisuuksia sinä näet?
 - Mitä erilaisia aktiviteetteja, kulttuuria, hyvinvointia ym. voidaan liittää saunomisen yhteyteen, onko esimerkkejä?

SAUNA JA RUOKAILU

1. Millaista ruokaa tulisi kehittää saunaelämyksen yhteyteen?
2. Mitä on jo kehitetty?
3. Onko joitakin toimivia esimerkkejä, joihin voisi tutustua?
4. Onko paikallinen ruokakulttuuri huomioitu saunatuotteissa, miten, esimerkkejä?
5. Onko Sauna from Finlandilla joitakin erityisiä toiveita tai vinkkejä

Suomen ensimmäisessä ruokamatkailustrategiassa on määritelty seuraavat temaattiset painopistealueet:

Taste of place

Alueellinen ruokakulttuuri, suomalaisuus ja suomalainen elämäntapa maistuvat

Pure pleasure

Suomalainen puhdas ruoka tekee hyvää mielelle ja ruumiille

Cool and creative from Finland

Kansainvälisesti tunnustetut ruokailmiöt

1. Voisiko saunaruokailua kehittää näiden teemojen ympärille, miten ja mitä olisi hyvä painottaa?
2. Onko olemassa jo hyviä esimerkkejä näihin teemoihin liittyen saunan yhteydessä?
3. Mitä ulkomainen matkailija odottaa saunaelämykseltä kokonaisuudessaan? Ruoalta?
4. Onko olemassa yrityksiä, jotka tuottavat saunaelämyksiä?
Mitä saunaelämyksestä ja siihen liittyvästä ruokailusta ollaan keskimäärin valmiita maksamaan, mitä saunapaketti saa kustantaa asiakkaalle?
5. Mikä saunaruokailussa toimii? Millainen on toimiva saunaruokailu?
6. Mitä kehitettävää saunaruokailussa on? Mitkä ovat haasteet? Missä, miten useimmin epäonnistutaan?
7. Millainen on tulevaisuuden saunaelämys?
8. Kuka olisi hyvä henkilö kertomaan oivaltavasta saunaruosta lisää?

Haastattelu Carita Harju 1.6.2015

Miten määrittelet saunan?

No suomalaisesta saunasta puhutaan, ollaan suomessa ja suomalaisen saunan brändityötä tehdään. Kyllä se sauna on sellainen sauna missä voi heittää löylyä. Meillähän on myös tällainen laajempi suomalaisen saunan määrittelytyö meneillään juuri, että mitä asioita ja toimenpiteitä, mutta lyhykäisyydessään suomalainen sauna on sellainen missä on puulauteet ja ei ole saunan lämmitysmuodolla niin väliä, että sinne saa heittää löylyä. Meillä ei ole rajoituksia vaan kaikki on oman kehon kuuntelemista.

Onko maakuntien välillä eroja?

No siis saunan historiastahan voi sitten kirjoittaa mistä sauna on lähtenyt. Mutta tuota ei kai siinä mitään maakunnallisia eroja oo.

Mikä järjestösi tehtävä on?

Me ollaan siis suomalaisten saunaan liittyvien yritysten verkosto, jonka tehtävänä on auttaa näitä yrityksiä liiketoiminnan kehittämisessä. Suomalaisen saunabrändin kehittäminen on yksi meidän tehtävä.

Mitä saunan kehittämisessä on menossa: mikä suosittua jne.

Täytyy erotella kaksi asiaa: on sauna tuotteet ja saunapalvelut, jotka ovat osana jotain muuta toimintaa useasti. Matkailukohteella ne saattavat olla osana matkailua ja kokoustiloina. Saunatuotteena sellainen uusiutuminen tavallaan se menee vähän niin kuin muutkin trendit. Kiuaspuolellakin saattaa olla vaikka minkälaisia trendiä. Se saattaa mennä ihan näiden yleisten trendien mukaisesti esim. energiankulutus ja muunkin myötä. Siinä puolella vois ehkä sellaista yleistä trendiä seurata. Jos ihmiset on ympäristötietoisempia niin myös saunalta vaaditaan niitä tietoja. Sitten saunapalveluiden osalta niin me pyritään siihen, että ne palvelut tulevat entistä laadukkaimmiksi ja näkyvimiksi.

Onko tällä hetkellä paketoitu saunatuotteita matkailutuotteiksi ja mitä mahdollisuuksia näet?

Ehdottomasti. Nimenomaan se suomalaisen saunan paketoiminen osana hyvinvointia ja rentoutumista mitä hyvinvointimatkailu on ollut isompi trendi jo monen vuoden ajan, niin siihen se saunan liittäminen. Saunasta haetaan sitä hyvää oloa ja rentoutumista ja saunan kautta pystytään terveyttäkin hoitamaan. Kyllä, ja siten tuota nyt ehkä sitten sitä että ne saunapalvelut ovat laadukkaampia. Me ollaan jaoteltu se saunaelämys sillä tavalla että pitäisi ottaa enemmän huomioon mitä ennen saunaa, saunassa ja saunan jälkeen. Että nyt se fokus on enemmän vaan siinä saunassa. Tavallaan ajatellaan sitä sellaisena palvelupaketina esim. neljän tunnin ohjelmapaketina. Eli se on ihan erilainen ajattelutapa.

Mitä aktiviteetteja saunomiseen voidaan liittää?

Ihan mitä vaan periaatteessa. Nyt jos sitä hyvinvointimatkailun strategiaa miettii, niin niiden kulmapisteiden paketoimista yhdessä. Saunalla on niin monta eri funktiota että miksi saunaan mennään. Yksilönä on helppo miettiä miksi itse menee esim. uimahallissa saunaan. Suomalaisten on vaikea kuvitella uimahallia ilman saunaa. Meille se on niin tuttu. maailmalla uimahalleissaakaan ei ole saunaa. Kun miettii matkailukohteita niin oman kohteen identiteettiä, niin miettii omista vahvuuksista. Nyt on paljon trendeinä villiruoka ja yrtit ja luontoretket. Paketoituna ihan ohjattu tuote. Ihan on paketoitu tuotteita hiljaisuuteen. Miten ollaan hiljaa luonnossa. Moniaistisuuden kautta on hyvä paketoita, miten eri aisteja voi hyödyntää.

Entä kaupunkisaunassa?

Läsnäolon kautta. Miten saunassa voi olla läsnä paremmin. Toki niin kun jokaiseen kaupunki saunaan voi ne aistikokemuksen rakentaa. Läsnäolon ja hiljaisuuden kautta se rentoutumisen tuominen. Meidän yhdistyksestä on lähtenyt saunajooga ja saunapilates, joiden tarkoituksena on opettaa saunassa oloa keskittyneemmin. Mun mielestä siinä vaan mielikuvitus. Jos on vaikka tutustuminen luontoon niin se olisikin saunan ja luonnon yhdistäminen. Saunomiseen otetaan enemmän aikaa vaan se koostuisi monenlaisista vilvoitteluhetkistä. Saunaan valmistautumiseen voisi olla vaikka luontokohteessa saunan lämmittämisestä asti. Se mitä kaupunkisaunassa niin sinne kaikki palvelut tuoda esiin. Ulkomaisia kiinnostaa palvelut, mitä me ollaan aikanaan tehty. Siihen kuuluu kauneudenhoitoa jne.. Ihan myös se että kerrotaan mitä on suomalainen sauna, siitäkin saa paketin. Mitä on suomalainen sauna ja mihin sitä on käytetty ja opetetaan olemaan läsnä ja kuuntelemaan löylyn ääntä ja harjoitellaan sitä miten lämpövaihtelu tulee kun heitetään löylyä- Jos et ole ollut aiemmin saunassa, niin sekin voi olla kiehtova kokemus.

Sauna ja ruokailu: millaista ruokaa?

Jos kytketään hyvinvointigenreen, silloin sen täytyy olla hyvinvointia tukevaa. Mun mielestä se ruoka, koska saunaa ei ole hyvä mennä täydellä vatsalla ja saunan jälkeenkään ei ole kiva syödä raskaasti, mikä on tämänhetkinen tilanne. Ruokailun tulisi olla tuettu saunomiseen ja elämukseen. Jos ajatellaan että se on neljän tai kahden tunnin matka niin mitä pitäisi, alkuun joku juoma sit vois olla vaikka sapaksia, pientä ruokaa koko ajan tarjolla. Vois olla myöskin ruoka aisteihin liittyvät elementit (perusmaut). Saunaelämyksen rakentaisi ennen ajalla jälkeen, vois olla erilaisia valmistustapoja ja sit makuelämyksiä. Saunan jälkeenhän kun saunassa hikoillaan niin tarvitaan suoja ja jotain pientä suojausta siihen väliin. Mun mielestä tääkin on yks kehittelyn arvoinen kohde. Tottumus on että syödään paljon joko ennen saunaa tai sitten saunan jälkeen, että se elämys unohtuu. Tehdään siitä kokonaisuus Sauna ja ruoka itsessään olisi tosi tärkeä elämys. Meillä on pinttynyt mielikuva että sauna ja makkara. Onhan sekin hyvä ja siihen päälle olutta. Miten nekin rakentaisi tällaisena tasting ajatteluna. Pieniä annoksia, joista voi tehdä tastingina. Kansainvälisiä asiakkaita kiinnostaa varmasti, että ne vois vaikka maistaakin sitä määmiä jos sitä olisikin ihan vähän. Ja siitä osattaisi kertoa oikein ja johdatella siihen aitoon suomalaiseen kokemukseen. Mikä on se saunan juttu. Sit vois mieltää erilaisia saunomistapoja, sen vois rakentaa vaikka 4-5 ruokalajin ruokailuun, ei mitään isoa ruokailua saunan jälkeen.

Mitä olet mieltä paikallisista raaka-aineista, miten ne kannattaisi ottaa huomioon?

Ehdottomasti. Mitä lähempää ruoka on, sitä ihmeellisempää se on. Ehdottomasti sitä kannattaa hyödyntää. Toisi myös erilaisia valmistustapoja. Sienet, pieni keitto vaikka alkuun tai loppuun. En osaa oikein sanoa, monenlaisia asioita voi hyödyntää.

Onko toiveita järjestönne kannalta?

Rakentaa kahta kolmea menuuta, jotka sopii siihen. Monesti se on sellainen että tuodaan ne isot laatikot joissa on ne perinteiset kinkkkukiusaukset ja salaattit. Jos niin kun tois sen ajatuksen siihen että miten saunaa ennen ei kannata juoda tiettyjä asioita. Ja mitä elimistöstä poistuu saunan aikana. Sitten tää juominen että tuo tätä nestettä erilaisilla, vois olla vaikka makuvesiä. Jotenkin niinkun voi olla todella hieno saunaelämys, mutta on se ikävä nälkäisenä saunoo. Tai sitten syödään yhdeksän aikaan, koska se saunomiskokemus voi sinänsä venyä, että olisi sitten huolehdittu asiakkaista koko ajan. Mutta voihan se päättyä vaikka sitten rituaaliin, että paistetaan ne makkarat. Mutta tää saps ajatus. Rakentaisi ruokaelämyksen saunan ympärille. Kaupunkikohteissa usein ei ole mietitty sitä ruokaa, se tilataan vaan jostain ravintolasta ja se tuodaan jossain hauteessa. Se maku ei ehkä oo ihan parhaimmillaan kun se saunominen kestää. Ihmisten täytyisi osata nauttia siitä saunomisesta ja jokaisella kuumuuden sietokyky on erilainen. Toinen saattaa haluta vilvoittelemaan aikaisemmin. Eli rakentaisi sen silleen, että tarjolle pano ei vaadi liikoja.

Mitä ulkomainen matkailija odottaa saunasta ja saunaruosta?

Lähtökohtaisesti jos ulkomainen ei ole käynyt saunassa ennen, jolloin se kaikki huomio menee saunomiseen. Palveluntarjoajan täytyy pitää huolta, että asiakas muistaa syödä ja juoda. Saunomisen funktio pitää tuoda enemmän esille, että mitä elimistölle tapahtuu kun ollaan kuumassa. Saunassakin voisi olla vettä tarjolla. Kansainvälisen asiakkaan saunapaketin rakentaminen. Ei ehkä liian eksoottista eli enemmän niitä tuttuja elementtejä, koska sauna on kuitenkin pelottava elementti.

Yrityksiä, jotka tuottavat saunaelämyksiä?

Kuusamossa on SaunaTour, 9 saunaa jotka tuottavat saunaelämystä. Lapissa Levillä, Nuuksiossa 3-4 yritystä, jotka tuovat saunan paremmin esiin. Keski-Suomessa Taulun kartano. Kukaan ei ole ottanut tätä ruoka kovin vahvasti mukaan

Mitä asiakkaat ovat valmiita maksamaan?

Luulen että sekin pitäis suhteuttaa aikaan. Lapissa on paljon täämösiä saunapaketteja kuljetuksineen päivineen mutta niissä ei sitä ruokaa oo. Nuuksiin lähtee sellainen saunaretki 115e, mutta siihenkään ei kuulu ruokaa. Jos mä mieltäisin että joku ateria kuuluis siihen, koska saunan jälkeenhän on valtava nälkä, jos saat vaan yhden makkaran niin se voi olla aika hämmentävää. Luksuksesta voi maksaa, kyllä se vois tulla 150e sen elämyksen kanssa. Vaikeaa, mutta se pitäisi kysyä asiakailta. Se on vaikea yrittäjillekin. Nyt ne ovat 50-150e mutta mielestäni se on nostettavissa.

Tulevaisuuden saunaelämys?

Liittyy teemoihin mitä ihmiset yleensäkin hakee matkailusta. Sauna on mitä parhain paikka tällaiseen ei verkkoyhteyksiin, sä et voi sitä kännykkää viedä sinne mukaan. Oppiminen olemaan tässä hetkessä ja nyt. Rentoutumisen vaikutus. Mun mielestä vois olla tällaisia "parempien unien saavutus saunomisella". Vähän terveysturmatkailun linkityksiin lähtisin yhdistämään saunaa. Sairaalatkin voisi hyödyntää sen mentaalisen hyvinvoinnin kannalta. Ihmiset ei tarvitse mitään erikoisia saunoja vaan hyvin järjestettyä palvelua. Kaikki tapahtuu sujuvasti itsekseen eikä tarvitse mieltä. Esim. hotellien järjestämät saunat, asiakkaat eivät tiedä mitä saunaan tarvitaan ja mitä siellä on. Sauna on rentoutumista varten meille, ei peseytymistä varten. Ehkä kahden viikon matkan jälkeen se on peseytymisen tarkoitus.

Liite 3. Alkuperäinen tilauslista raaka-aineista Heinon tukkuun

Maitotuotteet

creme fraiche 0,085kg 8007760
tuorejuusto, philadelphia 0,1kg 812339
vuohenjuusto 0,1kg ostan itse kaupasta, heinossa oli vain isoja
kuohukerma 0,2kg 8045643
smetana 0,08kg ostan kaupasta, ei ole pientä heinossa
mantelimaito 0,17kg ostan kaupasta, ei ole heinossa
norm. suolainen voi 0,25kg 8035492
täysmaito 0,45kg 8059

Kuivat tuotteet ja säilykkeet

Chia siemen 0,045kg 8044092
dijon sinappi 0,005kg 511816
glukoosisiirappi 0,11kg ostan kaupasta
hiivaleipäjauho 0,13kg 140475
hunaja 0,03kg 998948
kaneli 0,005kg ostan kaupasta ellei koululla ole
kaurahiutale 0,065kg 137836
kuivahiiva 0,01kg 80978
laakerinlehti 0,01kg 379826
liivatejauhe 0,012kg ostan kaupasta ellei koululla ole
maizena 0,035kg 772665
muscovadosokeri 0,25kg 94235
nestemäinen salmiakki 0,02kg ostan itse
nokkosteet, kuivattu 1 paketti (Clipper) ostan itse
ohrajauho 0,03kg 960435
olut 0,05kg ostan itse, ei myydä yksittäisiä
psyllium 0,02kg ostan itse, ellei koululla ole
rypsiöljy 1kg 8039985
savusärki 0,35kg 8001217
Semper FinMix 0,255kg 372128
sokeri 0,8kg 8018937
tomusokeri 0,035kg 514992
valkoviini, kuiva 0,2kg onko koululla?
valkoviinietikka 0,07kg 956052
vanilja-aromi 0,005kg ostan kaupasta
vaniljatanko 2kpl ostan itse, ellei koululla ole
vehnäjauho 0,3kg 401075

Mausteet

maustepippuri
mustapippuri
rakuuna, kuivattu 0,01kg
rosepippuri
suola
valkopippuri

Liha, kala, kananmuna

kalan perkuujäte 1kg saako heinosta, vai käynkö itse hakemassa? tukkulistauksissa ei näkynyt
munat 0,3kg 8035349
siika, file 0,4kg (2 filettä) 6107


Pakasteet

mustikka, pakaste 0,2kg ostan itse, ellei koululla ole (heinossa vaan isoja pakkauksia)


Kasvikset, hedelmät, sienet

fenkoli 0,4kg 1703
herkkusienet 0,15kg 3820
metsäsienet, tuore 0,4kg käyn itse poimimassa tai ostan itse
nauris 0,1kg 2520
omena 0,13kg 3203
palsternakka 0,1kg 2510
porkkana, violetti 0,135kg 8020589
porkkana, keltainen 0,135kg 8020587
porkkana, oranssi 0,345kg 2534
punajuuri 0,15kg 2507
punasipuli 0,17kg 1514
puolukka, tuore/pakaste 0,025kg käyn poimimassa itse tai ostan kaupasta
purjo 0,2kg 1505
raitajuuri 0,1kg 2532
rosmariini, järvikylä 1 puska 2953
sipuli 0,15kg 1510
sitruuna 4kpl 1038
tilli 2 punttia 1800
timjami, järvikylä 1 puska 2942
vadelma, tuore 0,11kg 3718
valkosipuli 0,05kg 1537
viinisuoлаheinä, järvikylä 2 puskaa 8000463
villirucola, järvikylä 2 rasiaa 2921


Liite 5. Annoskortti vuohenjuusto moussella täytetyt punajuurilletut, letut (Katuruoan innoittamaa)

ANNOSHINTALASKELMA											
Annoksen nimi		Punajuuriletut									
Päivämäärä		4.11.2015					Alkuperäinen resepti				
Haluttujen annosten lukumäärä		5					Annoksien lukumäärä		8		
Ostopaino kg/ltr	Yksikkö	Painohävikki %	Käyttöpaino	Raaka-aine	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr	Raaka-aine		
0,195	kg	20 %	0,156	punajuurisose	0,90	1,13	0,18	0,250	punajuurisose		
0,313	kg		0,313	kevyt maito	1,00	1,00	0,31	0,500	kevyt maito		
0,088	kg		0,088	kananmunat	2,30	2,30	0,20	0,140	kananmunat		
0,038	kg		0,038	ohrajauho	1,30	1,30	0,05	0,060	ohrajauho		
0,075	kg		0,075	hiivaleipäjauho	0,70	0,70	0,05	0,120	hiivaleipäjauho		
0,002	kg		0,002	suola		0,00	0,00	0,003	suola		
0,006	kg		0,006	rakuuna, kuivattu	87,00	87,00	0,54	0,010	rakuuna, kuivattu		
0,009	kg		0,009	hunaja	7,00	7,00	0,07	0,015	hunaja		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00				
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00				
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00				
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00				
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00				
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00				
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00				
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00				
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00				
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00				
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00				
				mausteet 3 %		0,00	0,00	3 %	mausteet		
Kokonaispaino (kg)			0,686		Raaka-ainehinta		1,40				
Kypsennyshävikki			10 %		Raaka-ainehinta per annos		0,28				
Nettopaino (kg)			0,618		ALV	14 %	0,17				
Annoskoko (kg)			0,124		Veroton raaka-ainehinta		1,23				
VALMISTUSOHJEET:					Kate %	65 %					
1. Vatkaa punajuurisoseeseen joukkoon munat ja puolet maidosta sekä jauhot. 2. Sekoita tasaiseksi. Lisää loppu maito ja mausta suolalla ja rakuunalla sekä hunajalla. 3. Anna turvota vähintään 30 min. 4. Paista voissa kypsiksi (n. 0,75dl taikinaa/lettu), mutta varo ettei letut ruskistu liikaa					Veroton myyntihinta		3,51				
					ALV	14 %	0,49				
					Myyntihinta per valmistuserä		4,00				
					Ruokailistan annoshinta		0,80				
TARJOILUEHDOTUSKUVA:											


Liite 9. Annoskortti persiljadippi (juuressipseille, Katuruoan innoittamaa)

ANNOSHINTALASKELMA									
Annoksen nimi		Persiljadippi							
Päivämäärä		4.11.2015						Alkuperäinen resepti	
Haluttujen annosten lukumäärä		5						Annoksien lukumäärä	
								8	
Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine
0,031	kg		0,031	persilja	26,00	26,00	0,81	0,050	persilja
0,031	kg		0,031	oregano	27,00	27,00	0,84	0,050	oregano
0,006	kg		0,006	valkosipuli	4,30	4,30	0,03	0,010	valkosipuli
0,050	kg		0,050	oliiviöljy	9,00	9,00	0,45	0,080	oliiviöljy
0,009	kg		0,009	limemehu	3,00	3,00	0,03	0,015	limemehu
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,094	kg		0,094	ruokajogurtti tai	5,50	5,50	0,52	0,150	ruokajogurtti tai
0,000	kg		0,000	crème fraîche		0,00	0,00		crème fraîche
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
				mausteet 3 %		0,00	0,00	3 %	mausteet
Kokonaispaino (kg)			0,222		Raaka-aine hinta		2,68		
Kypsennyshävikki					Raaka-aine hinta per annos		0,54		
Nettopaino (kg)			0,222		ALV	14 %	0,33		
Annoskoko (kg)			0,044		Veroton raaka-aine-hinta		2,35		
VALMISTUSOHJEET:					Kate %		65 %		
1. Soseuta persilja, oregano, valkosipuli, oliiviöljy ja limemehu sileäksi. Mausta suolalla. Anna tekeytyä muutama tunti. 2. Tee juuri ennen tarjoilua raitoja ruokajogurttiin tai crème fraîcheen. Huom! Dipin ei tarvitse olla kovin suolainen, sillä juuressipsien suola on voimakas.					Veroton myyntihinta		6,71		
					ALV	14 %	0,94		
					Myyntihinta per valmistuserä		7,65		
					Ruokalistan annoshinta		1,53		
TARJOILUEHDOTUSKUVA:									


Liite 10. Annoskortti savusärjellä täytetty pretzel -sämpylä, sämpylä (Katuruoan innoittama)

ANNOSHINTALASKELMA									
Annoksen nimi		Pretzel sämpylä							
Päivämäärä		4.11.2015						Alkuperäinen resepti	
Haluttujen annosten lukumäärä		5						Annoksien lukumäärä	
								8	
Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine
0,148	kg		0,148	maito	1,00	1,00	0,15	0,236	maito
0,003	kg		0,003	suola	0,70	0,70	0,00	0,005	suola
0,025	kg		0,025	hunaja	7,00	7,00	0,18	0,040	hunaja
0,007	kg		0,007	kuivahiiva	5,00	5,00	0,03	0,011	kuivahiiva
0,025	kg		0,025	voi	4,98	4,98	0,12	0,040	voi
0,004	kg		0,004	valkosipuli	4,30	4,30	0,02	0,007	valkosipuli
0,063	kg		0,063	ruisjauho	1,08	1,08	0,07	0,100	ruisjauho
0,078	kg		0,078	vehnä jauho	0,89	0,89	0,07	0,125	vehnä jauho
0,047	kg		0,047	hiivaleipäjauho	0,80	0,80	0,04	0,075	hiivaleipäjauho
0,000	kg		0,000	sormisuola		0,00	0,00		sormisuola
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,019	kg		0,019	sooda	6,00	6,00	0,11	0,030	sooda
0,313	kg		0,313	vesi		0,00	0,00	0,500	vesi
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
				mausteet 0 %		0,00	0,00		mausteet
Kokonaispaino (kg)			0,731			Raaka-aine hinta	0,79		
Kypsennyshävikki						Raaka-aine hinta per annos	0,16		
Nettopaino (kg)			0,731			ALV	14 %	0,10	
Annoskoko (kg)			0,146			Veroton raaka-aine-hinta	0,69		
						Kate %	65 %		
						Veroton myyntihinta	1,98		
						ALV	14 %	0,28	
						Myyntihinta per valmistuserä	2,26		
						Ruokalistan annoshinta	0,45		
VALMISTUSOHJEET:									
<ol style="list-style-type: none"> Kuumenna maito n. 42c ja liota siihen suola ja hunaja. Sekoita jauhot keskenään ja ota pieni määrä sivuun. Sekoita pieneen jauhomäärään kuivahiiva ja sekoita se lämpimän maidon joukkoon. Kuullota valkosipuli voissa ja lisää maitoseoksen joukkoon. Vaivaa jauhot pienissä erissä taikinaan Kun jauhot on lisätty, vaivaa n. 10 min Muotoile pitkulan muotoisiksi sämpylöiksi ja kohota n. 1h Kasta kohonneet sämpylät soodavedessä, ripottele sormisuolahiuksia pinnalle ja paista uunissa n. 200c n. 20min <p>Huom! Jos uuni on tehokas, laske lämpö 175c ja lyhennä paisto aikaa. Sooda tummentaa sämpylän pinnan nopeasti. Tarkkaile paiston aikana!</p>									
TARJOILUEHDOTUSKUVA:									


Liite 11. Annoskortti savusärjellä täytetty pretzel -sämpylä, täyte (Katuruoan innoittamaa)

ANNOSHINTALASKELMA										
Annoksen nimi		Pretzelin täyte								
Päivämäärä		4.11.2015					Alkuperäinen resepti			
Haluttujen annosten lukumäärä		5					Annoksien lukumäärä		8	
Ostopaino kg/ltr	Yksikkö	Painohävikki %	Käyttöpaino	Raaka-aine	Ostohinta	Käyttöhinta	Hinta	Käyttöpaino kg/ltr	Raaka-aine	
0,500	kg		0,500	savusärki	12,50	12,50	6,25	0,800	savusärki	
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00			
0,125	kg		0,125	crème fraîche	5,00	5,00	0,63	0,200	crème fraîche	
0,031	kg		0,031	tilli	21,00	21,00	0,66	0,050	tilli	
0,013	kg		0,013	hunaja	7,00	7,00	0,09	0,020	hunaja	
0,006	kg		0,006	sinappi	5,50	5,50	0,03	0,010	sinappi	
0,000	kg		0,000	suola		0,00	0,00		suola	
0,000	kg		0,000	mustapippuri		0,00	0,00		mustapippuri	
0,016	kg		0,016	sitruunanmehu	3,20	3,20	0,05	0,025	sitruunanmehu	
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00			
0,125	kg		0,125	villirucola	27,00	27,00	3,38	0,200	villirucola	
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00			
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00			
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00			
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00			
				mausteet 3 %		0,00	0,00	3 %	mausteet	
Kokonaispaino (kg)			0,816		Raaka-ainehinta		11,08			
Kypsennyshävikki					Raaka-ainehinta per annos		2,22			
Nettopaino (kg)			0,816		ALV	14 %	1,36			
Annoskoko (kg)			0,163		Veroton raaka-ainehinta		9,72			
VALMISTUSOHJEET:										
1. Valuta savusärjet. 2. Sekoita crème fraîche joukkoon tilli, hunaja, sinappi, suola, pippuri ja sitruunan mehu. Säädä makua sitruunalla, suolalla ja hunajalla 3. Sivele levitetä sämpylän kanteen ja pohjaan. Asettele rucola pohjalle, sitten savusärjet (n. 4kpl/sämpylä) ja lopuksi pikkelöityä porkkansalaattia.					Kate %		65 %			
					Veroton myyntihinta		27,76			
					ALV	14 %	3,89			
					Myyntihinta per valmistuserä		31,65			
					Ruokalistan annoshinta		6,33			
			TARJOILUEHDOTUSKUVA:							

Liite 13. Annoskortti vadelma-salmiakki vaahtokarkki

ANNOSHINTALASKELMA									
Annoksen nimi		Vadelma-Salmiakki vaahtokarkki							
Päivämäärä		4.11.2015			Alkuperäinen resepti				
Haluttujen annosten lukumäärä		5			Annoksien lukumäärä 8				
Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine
0,148	kg		0,148	vesi		0,00	0,00	0,236	vesi
0,009	kg		0,009	liivatejauhe	19,00	19,00	0,18	0,015	liivatejauhe
0,188	kg		0,188	sokeri	1,20	1,20	0,23	0,300	sokeri
0,206	kg		0,206	glukoosisiirappi	7,00	7,00	1,44	0,330	glukoosisiirappi
0,000	kg		0,000	riipaus suolaa		0,00	0,00		riipaus suolaa
0,003	kg		0,003	vanilja-aromia	56,80	56,80	0,18	0,005	vanilja-aromia
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,206	kg		0,206	vadelmat, tuore	25,00	25,00	5,16	0,330	vadelmat, tuore
0,000	kg		0,000	(sosetta 1dl)		0,00	0,00		(sosetta 1dl)
0,019	kg		0,019	sokeri	1,20	1,20	0,02	0,030	sokeri
0,002	kg		0,002	liivatejauhe	19,00	19,00	0,04	0,003	liivatejauhe
0,000	kg		0,000	sitruunanmehu		0,00	0,00		sitruunanmehu
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,019	kg		0,019	salmiakki	10,00	10,00	0,19	0,030	salmiakki
0,002	kg		0,002	liivatejauhe		0,00	0,00	0,003	liivatejauhe
				mausteet 0 %		0,00	0,00		mausteet
Kokonaispaino (kg)			0,801		Raaka-aine-hinta		7,43		
Kypsennyshävikki					Raaka-aine-hinta per annos		1,49		
Nettopaino (kg)			0,801		ALV	14 %	0,91		
Annoskoko (kg)			0,160		Veroton raaka-aine-hinta		6,51		
					Kate %	65 %			
VALMISTUSOHJEET:					Veroton myyntihinta		18,61		
<ol style="list-style-type: none"> Soseuta vadelmat ja siivilöi siemenet. Lisää sileään soseeseen sokeri ja sitruunan mehu. Sekoita ja lisää liivatejauhe turpoamaan. Lisää nestemäiseen salmiakkiin (salmiakki mikseri) liivate ja anna turvota. Valmista vaahtokarkkimassa. Laita puolet vedestä vatkauskulhoon ja lisää siihen liivate. Anna turvota. Lisää loppu vesi, sokeri ja glukoosisiirappi kattilaan ja kiehuta niin kauan kunnes seos saavuttaa 115c lämpötilan. Laita vatkein päälle hitaalle teholle ja valuta sokerisiirappia liivateen joukkoon hitaasti. Kun seos alkaa vaahdota, nosta nopeutta ja vatkaa n. 10 min. Kuumenna vadelmasose ja salmiakki kuumaksi, älä keitä. Anna jäähtyä. Kun vaahtokarkkimassa on todella paksua, lisää vanilja-aromi ja ripaus suolaa. Vatkaa vielä hetki. Voitele neliskanttinen vuoka öljyllä. Sekoita vaahtokarkkimassaan vadelmasose ja salmiakki varovasti. Kaada öljyttyyn vuokaan ja anna jähmettyä seuraavaan päivään tai vähintään 6h. 					ALV	14 %	2,61		
					Myyntihinta per valmistuserä		21,22		
					Ruokalistan annoshinta		4,24		


Liite 15. Annoskortti kolmen makkaran vartaat ja olutsipuli

ANNOSHINTALASKELMA													
Annoksen nimi		Kolmen makkaran vartaat ja olutsipuli											
Päivämäärä		4.11.2015						Alkuperäinen resepti					
Haluttujen annosten lukumäärä		5						Annoksien lukumäärä					
								3					
Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine				
0,157	kg	10 %	0,142	punasipuli	1,40	1,56	0,22	0,085	punasipuli				
0,100	kg		0,100	olut (tumma)	2,80	2,80	0,28	0,060	olut (tumma)				
0,017	kg		0,017	valkoviinietikka	2,50	2,50	0,04	0,010	valkoviinietikka				
0,008	kg		0,008	sokeri	1,20	1,20	0,01	0,005	sokeri				
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00						
0,250	kg		0,250	Harjun Valkosip	21,50	21,50	5,38	0,150	Harjun Valkosipuli				
0,000	kg		0,000	yrttimakkara		0,00	0,00		yrttimakkara				
0,250	kg		0,250	WestCharkin	19,00	19,00	4,75	0,150	WestCharkin				
0,000	kg		0,000	lammasmakkara		0,00	0,00		lammasmakkara				
0,250	kg		0,250	WestCharkin	14,90	14,90	3,73	0,150	WestCharkin				
0,000	kg		0,000	Juhlagrilleri		0,00	0,00		Juhlagrilleri				
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00						
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00						
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00						
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00						
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00						
				mausteet 0 %		0,00	0,00		mausteet				
Kokonaispaino (kg)			1,017	Raaka-aine-hinta		14,40							
Kypsennyshävikki			10 %	Raaka-aine-hinta per annos		2,88							
Nettopaino (kg)			0,915	ALV		14 %		1,77					
Annoskoko (kg)			0,183	Veroton raaka-aine-hinta		12,63							
				Kate %		65 %							
VALMISTUSOHJEET:				Veroton myyntihinta		36,10							
<p>Tee olutsipuli:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pilko punasipuli ohuiksi renkaiksi Sekoita olut, sokeri ja valkoviinietikka kerkenään ja lisää sipuleiden päälle. Mausta suolalla. Anna tekeytyä n. 3h. <p>Vartaat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Liota varrastikkuja vähintään 30 min. Leikkaa makkarat sopiviksi annospaloiksi ja laita jokaiseen vartaaseen yksi pala kutakin makkaaraa Grillaa makkarat kuumiksi. Jos grilliä ei ole saatavilla, paista makkarapalat ensin pannulla jonka jälkeen asettele ne vartaisiin. Tällöin vartaita ei tarvitse liottaa. <p>Huom! Älä kypsennä makkaroita liikaa, jotta ne eivät kuivu. Sopiva sisälämpötila on n.68c ja lammasmakkaralle n. 60c.</p>				ALV		14 %		5,05					
				Myyntihinta per valmistuserä		41,15		Ruokailistan annoshinta		8,23			
				TARJOILUEHDOTUSKUVA:									


Liite 16. Annoskortti rantakalakeitto, liemi (Perinteisiä makuja)

ANNOSHINTALASKELMA													
Annoksen nimi		Rantakalakeitto, liemi											
Päivämäärä		4.11.2015											
Haluttujen annosten lukumäärä		5											
								Alkuperäinen resepti					
								Annoksien lukumäärä					
								3					
Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine				
2,500	kg		2,500	vesi		0,00	0,00	1,500	vesi				
0,333	kg		0,333	valkoviini	13,20	13,20	4,40	0,200	valkoviini				
0,117	kg		0,117	porkkana	1,00	1,00	0,12	0,070	porkkana				
0,167	kg		0,167	herkkusieni	9,80	9,80	1,63	0,100	herkkusieni				
0,167	kg		0,167	purjo, valkeat osat	2,25	2,25	0,38	0,100	purjo, valkeat osat				
0,167	kg		0,167	fenkoli	1,38	1,38	0,23	0,100	fenkoli				
0,167	kg		0,167	sipuli	1,10	1,10	0,18	0,100	sipuli				
1,667	kg		1,667	kalan ruodot	7,60	7,60	12,67	1,000	kalan ruodot				
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00						
0,050	kg		0,050	1 valkuainen	2,70	2,70	0,14	0,030	1 valkuainen				
0,008	kg		0,008	1tl sitruunanmehu	3,50	3,50	0,03	0,005	1tl sitruunanmehu				
0,000	kg		0,000	munan kuoret		0,00	0,00		munan kuoret				
0,000	kg		0,000	1rkl vettä		0,00	0,00		1rkl vettä				
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00						
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00						
				mausteet 0 %		0,00	0,00		mausteet				
Kokonaispaino (kg)			5,342	Raaka-aine-hinta		19,77							
Kypsennyshävikki			40 %	Raaka-aine-hinta per annos		3,95							
Nettopaino (kg)			3,205	ALV		14 %		2,43					
Annoskoko (kg)			0,641	Veroton raaka-aine-hinta		17,34							
				Kate %		65 %							
VALMISTUSOHJEET:				Veroton myyntihinta		49,55							
<p>1. Huuhtelee kalan ruodot huolella</p> <p>2. Kuori ja pilko kasvikset pienemmiksi paloiksi ja kuullota niitä kattilassa.</p> <p>3. Lisää kalan ruoto ja jatka paistamista hetki</p> <p>4. Kaada joukkoon vesi ja valkoviini</p> <p>5. Anna kiehua miedolla lämmöllä n. 30 min.</p> <p>6. Poista kalan ruoto ja siivilö kasvikset</p> <p>7. Keitä lientä kokoon kunnes sitä on jäljellä n. 1l</p> <p>8. Jäähdytä.</p> <p>Kirkastus:</p> <p>1. Sekoita valkuainen, murskattu munan kuori, sitruunan mehu ja vesi keskenään.</p> <p>2. Laita haalea liemi liedelle ja lisää valkuaisseos.</p> <p>3. Kuumenna hiljalleen kiehuvaaksi, mutta älä keitä.</p> <p>Anna porista hiljaa n. 15 min tai kunnes valkuainen on noussut kunnolla pintaan ja alla oleva liemi on kirkasta.</p> <p>4. Siivilöi tiheän siivilän ja liinan läpi. Mausta kirkastettu liemi suolalla ja pippurilla.</p> <p>Huom! Annospaino ei pidä paikkaansa (laskee mukaan liemestä poistettavat vihannekset), suositeltu liemen määrä/annos on n. 3dl.</p>				ALV		14 %		6,94					
				Myyntihinta per valmistuserä		56,48		Ruokalistan annoshinta		11,30			
				TARJOILUEHDOTUSKUVA:									

Liite 23. Annoskortti metsäsieni bagel, gluteeniton bagel (Villisti hyvää)

ANNOSHINTALASKELMA													
Annoksen nimi		Gluteeniton bagel											
Päivämäärä		4.11.2015											
Haluttujen annosten lukumäärä		5		Alkuperäinen resepti									
				Annoksien lukumäärä 6									
Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine				
0,005	kg		0,005	kuivahiiva (2tl)	6,00	6,00	0,03	0,006	kuivahiiva (2tl)				
0,014	kg		0,014	sokeri	1,20	1,20	0,02	0,017	sokeri				
0,000	kg		0,000	2tl psyllium		0,00	0,00		2tl psyllium				
0,354	kg		0,354	vesi		0,00	0,00	0,425	vesi				
0,425	kg		0,425	Semper FinMix	4,98	4,98	2,12	0,510	Semper FinMix				
0,008	kg		0,008	suola		0,00	0,00	0,010	suola				
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00						
0,013	kg		0,013	unikonsiemen	8,50	8,50	0,11	0,015	unikonsiemen				
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00						
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00						
1,250	kg		1,250	vesi		0,00	0,00	1,500	vesi				
0,013	kg		0,013	suola	0,70	0,70	0,01	0,015	suola				
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00						
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00						
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00						
				mausteet 0 %		0,00	0,00		mausteet				
Kokonaispaino (kg)			2,082	Raaka-ainehinta		2,28							
Kypsennyshävikki				Raaka-ainehinta per annos		0,46							
Nettopaino (kg)			2,082	ALV		14 %		0,28					
Annoskoko (kg)			0,416	Veroton raaka-ainehinta		2,00							
				Kate %		65 %							
VALMISTUSOHJEET:				Veroton myyntihinta		5,71							
<ol style="list-style-type: none"> Ota reilu puolet vedestä ja kuumenna se 42c. Lisää veteen hiiva, sokeri ja psyllium ja anna seoksen turvota sekoittamatta 5min. Sekoita suola ja jauhot keskenään ja tee jauhojen keskelle kolo. Lisää hiivaseos koloon ja sekoita. Lisää ylijäänyttä vettä tarpeen mukaan, jotta taikina on helposti käsiteltävää. Vaivaa vähintään 10 min. Mitä pidempään, sen parempi. Tässä on hyvä käyttää yleiskonetta, jotta taikina vaivautuu kunnolla. Anna taikinan kohota vähintään 60min jonka jälkeen paina ilma pois ja anna levätä vielä 10min. Muotoile bagelit öljytylle pellille ja anna jälleen levätä 10min. Keitä 1,5l vettä ja lisää 1rkl suolaa. Keitä bageleita 30s/puoli, ripottele pinnalle unikonsiemeniä ja paista 225c uunissa 15-18min. <p>Huom! Ota bagelit pois uunista heti, kun ne ovat kypsiä. Gluteenittomat leivokset kuivuvat herkästi. Bagelit ovat parhaita samana päivänä.</p>				ALV		14 %		0,80					
				Myyntihinta per valmistuserä		6,51		Ruokalistan annoshinta		1,30			
				TARJOILUEHDOTUSKUVA:									

Liite 26. Annoskorti chiasiemenvanukas ja mustikkahilloke (Villisti hyvää)

ANNOSHINTALASKELMA									
Annoksen nimi		Chiavanukas ja mustikkahilloke						Alkuperäinen resepti	
Päivämäärä		4.11.2015						Annoksen lukumäärä	
Haluttujen annosten lukumäärä		5						5	
Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine
0,250	kg		0,250	maustamaton	2,80	2,80	0,70	0,250	maustamaton
0,000	kg		0,000	mantelimaito		0,00	0,00		mantelimaito
0,045	kg		0,045	chiasiemien	12,00	12,00	0,54	0,045	chiasiemien
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,250	kg		0,250	mustikka	7,50	7,50	1,88	0,250	mustikka
0,100	kg		0,100	sokeri	1,20	1,20	0,12	0,100	sokeri
0,010	kg		0,010	vaniljatanko	270,00	270,00	2,70	0,010	vaniljatanko
0,050	kg		0,050	vesi		0,00	0,00	0,050	vesi
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
0,000	kg		0,000	0		0,00	0,00		
				mausteet 0 %		0,00	0,00		mausteet
Kokonaispaino (kg)			0,705	Raaka-aine hinta		5,94			
Kypsennyshävikki				Raaka-aine hinta per annos		1,19			
Nettopaino (kg)			0,705	ALV		14 %		0,73	
Annoskoko (kg)			0,141	Veroton raaka-aine-hinta		5,21			
				Kate %		65 %			
				Veroton myyntihinta		14,87			
				ALV		14 %		2,08	
				Myyntihinta per valmistuserä		16,96			
				Ruokalistan annoshinta		3,39			
VALMISTUSOHJEET:									
<p>1. Liota chiasiemenet mantelimaitoon. Anna turvota vähintään 15min välillä sekoittaen.</p> <p>2. Tee hilloke. Mittaa mustikat, sokeri ja 0,5dl vettä kattilaan.</p> <p>3. Halkaise vaniljatanko, raaputa siemenet ja lisää ne mustikoiden joukkoon. Lisää myös halkaistu tanko.</p> <p>4. Keitä miedolla lämmöllä kasaan, kunnes maku ja koostumus ovat oikeat (n. 15min) Koostumus saa olla melko paksu, jotta annoksen asettelu onnistuu.</p> <p>Kokoa annos. Kokoa annos lasiin. Laita pohjalle chiasiemeniä, sitten mustikkahilloketta ja jälleen chiasiemeniä. Jatka näin kunnes annoskoko on sopiva. Koristele esimerkiksi tuoreella ketunleivällä tai mintun lehdellä.</p>									
TARJOILUEHDOTUSKUVA:									